108 Perumpamaan Dhamma

Oleh
Ajahn Chah

108 Perumpamaan Dhamma

Oleh Ajahn Chah

Penerjemah:
Mettavinita Marlin
Editor :
Bodhivimalo Bodhi Limas
Desain:
poise design

Kertas sampul : AC 210 gsm
Kertas isi : HVS 70 gsm
Jumlah halaman : 156 Hal

Font : Calibri, A Yummy Apology, Charticleer Roman, Delicious

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Februari 2012

UNTUK KALANGAN SENDIRI

Bagaimana caranya untuk menarik dokumen ini dari internet (salah satu bentuk yang disarankan-bahasa Inggris): “In Simple Terms: 108 Perumpamaan Dhamma”, oleh Ajahn Chah, diterjemahkan dari bahasa Thailand oleh Bhikkhu Thanissaro. Access to Insight, 4 April 2011, http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/chah/insimpleterms.html.

Prawacana Penerbit

Pada kesempatan peringatan HUT Vidyasena yang ke-25 dan Magha Puja ini, kami Insight Vidyâsenâ Production dengan kebahagiaan yang mendalam mem-persembahkan buku yang berjudul “108 Perumpamaan Dhamma” kepada para pembaca. Buku ini dibuat dalam istilah-istilah sederhana.

Dua puluh lima tahun sudah, Vidyasena hadir dan berkembang di tengah-tengah masyarakat untuk terus menerus berkarya dengan program-program kerja, serta melayani demi perkembangan Buddhadhamma. Saya mewakili segenap anggota Vidyasena memberikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Sangha Theravada Indonesia atas pembinaan yang telah diberikan kepada kami, umat Buddha, simpatisan, donatur dan para alumni yang telah mendukung kegiatan-kegiatan yang diasakan Vidyasena.

Dirgahayu Vidyasena. Semoga Vidyasena semakin berkembang,sehingga dapat terus berkarya dan melayani untuk melestarikan dan mengembangkan Buddhadhamma.

Penerbit mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mettavinita Marlin yang telah menerjemahkan

naskah ini dan kepada Bodhi Limas yang telah bersedia menjadi editor buku ini.

Terima kasih juga kami haturkan kepada para donatur, yang merupakan tonggak penyangga penerbitan buku Dhamma ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada para pembaca sekalian yang berbahagia karena dengan adanya Anda sekalian maka buku ini dapat menjadi lebih bermakna. Kami turut berbahagia apabila Anda mendapatkan manfaat dari buku Dhamma yang telah kami terbitkan dan marilah kita terus melestarikan Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahan dan indah pada akhirnya ini dengan membiasakan diri untuk membaca buku-buku Dhamma dan mempraktikkannya dalam kehidupan kita sehari-hari. Kritik, saran dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Insight Vidyâsenâ Production

Bidang Produksi Buku

Fengky

Manajer Produksi Buku

Pendahuluan

Yang Mulia Ajahn Chah adalah seorang ahli dalam menggunakan perumpamaan yang tepat namun tidak biasa dalam menjelaskan berbagai aspek Dhamma. Terkadang beliau membuat sesuatu yang abstrak menjadi jelas dengan menggunakan sebuah gambaran yang hidup dan sederhana; terkadang beliau mengungkapkan dampak suatu peristiwa dalam sebuah cara yang mampu menimbulkan berbagai lapis pengertian, memberikan rangsangan untuk berpikir lebih dalam. Dengan kata lain, beberapa dari perumpamaan beliau akan memberikan jawaban, sedangkan beberapa perumpamaan lainnya akan mengundang pertanyaan.

Setelah beliau meninggal dunia, beberapa koleksi perumpamaan dari ceramah Dhamma beliau telah dikumpulkan. Buku terjemahan ini sebagian besar berdasarkan pada sebuah koleksi yang disusun oleh murid Thai beliau, Ajahn Jandee, di tahun-tahun awal dekade ini. Saya sebut "sebagian besar" karena saya menambahkan beberapa perubahan berikut:

- Tiga perumpamaan yang terdapat dalam koleksi asli telah diganti dengan tiga perumpamaan lain yang diambil dari ceramah yang berjudul, “Dikecewakan oleh Apa yang Kamu Suka” (Byya Khawng thii chawb), yaitu: “Sebotol Air, Mata Air”; “Pagar”; dan “Dalam Bentuk sebuah Lingkaran”. Dua judul dari perumpamaan asli tersebut tumpang tindih dengan perumpamaan lainnya. Sedangkan perumpamaan asli satunya lagi lebih bersifat historis daripada kepentingan praktis.

- Salah satu dari perumpamaan asli, “Tetesan Air, Arus Air”, memasukkan beberapa kalimat ekstra dari ceramah Dhamma dimana perumpamaan ini muncul.

- Beberapa judul perumpamaan telah diubah agar lebih sesuai pengertiannya dalam bahasa Inggris.

- Urutan-urutan perumpamaan telah diubah agar lebih enak dibaca dan memberikan kesan yang lebih utuh.

Ajahn Jandee menulis koleksinya langsung dari rekaman ceramah Ajahn Chah dengan penyuntingan seminimal mungkin, dan saya telah mencoba untuk mengikuti contoh beliau dengan cara memberikan terjemahan selengkap dan seakurat yang saya bisa. Bentuk yang tidak lengkap dari beberapa perumpamaan ini adalah tepat seperti apa yang diinginkan yaitu untuk memperlihatkan lapisan-lapisan pengertian yang tidak terduga, membuat perumpamaan tersebut menjadi sangat provokatif, dan saya berharap bahwa terjemahan ini berhasil menyampaikan beberapa perumpamaan tersebut dalam bahasa Inggris dengan baik.

Beberapa orang telah membaca naskah yang asli dan telah memberikan rekomendasi yang membantu untuk memperbaikinya. Secara khusus, saya ingin berterimakasih kepada Ajahn Pasanno, Ginger Vathanasombat, dan Michael Zoll.

Semoga semua orang yang membaca terjemahan ini memahami tujuan utama Ajahn Chah menjelaskan Dhamma dengan menggunakan istilah-istilah yang sederhana dan jelas.

Bhikkhu Thanissaro

Oktober, 2007

Daftar Isi

"...... Dhamma sesungguhnya adalah berbicara dalam bentuk perumpamaan, karena Dhamma tidak mempunyai bentuk apapun. Dhamma tidaklah bulat, tidak pula mempunyai sudut. Tidak ada cara lain untuk mengenal Dhamma selain melalui perbandingan seperti berikut. Jika kamu memahami perbandingan berikut, maka kamu akan memahami Dhamma.

"Jangan berpikir Dhamma itu sesuatu yang jauh dari dirimu. Sesungguhnya Dhamma tepat berada bersama dirimu; Dhamma adalah tentang kamu. Coba amati. Satu menit kamu merasa bahagia, menit berikutnya merasa sedih, lalu puas, kemudian marah pada orang ini, benci orang itu: Ini semua adalah Dhamma..."

Rumahmu yang Sesungguhnya

Bangunan rumah mu itu bukanlah rumahmu yang sesungguhnya.

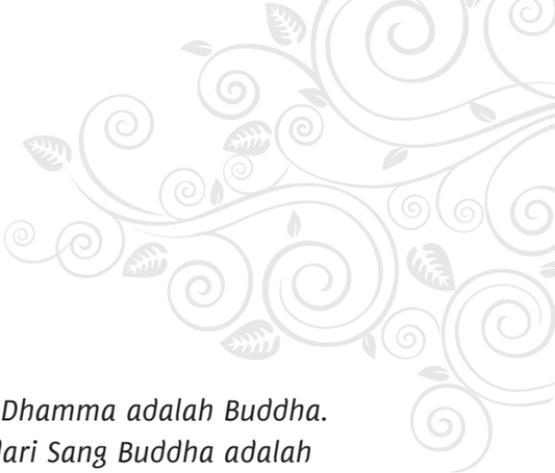
Itu adalah rumah yang kamu kira, rumahmu di dunia.

Sementara rumahmu yang sesungguhnya, adalah kedamaian.

Sang Buddha mengajarkan kita untuk membangun rumah kita sendiri dengan cara melepas hingga kita mencapai kedamaian.

Menuju Samudra

Aliran air, danau, dan sungai yang mengalir turun ke samudra, ketika mereka mencapai samudra, semuanya mempunyai warna biru yang sama, mempunyai rasa asin yang sama.

Sama halnya dengan manusia: Tidak masalah dari mana mereka berasal, ketika mereka mencapai arus Dhamma, semuanya adalah Dhamma yang sama.

Air Tanah

Buddha adalah Dhamma; Dhamma adalah Buddha. Dhamma yang telah disadari Sang Buddha adalah sesuatu yang selalu ada di dunia. Dhamma tidak akan menghilang. Dhamma seperti air tanah. Siapa saja yang menggali sumur hingga ke lapisan air tanah akan menemukan air. Jadi orang tersebut bukanlah yang menciptakan atau membuat air menjadi ada. Yang dia lakukan hanyalah menggunakan tenaganya untuk menggali sumur hingga cukup dalam untuk mencapai air yang memang sudah ada disana.

Jadi, apabila kita memiliki kebijaksanaan, kita akan menyadari bahwa sesungguhnya kita tidak lah jauh dari Buddha. Kita semua duduk tepat di depanNya saat ini. Kapanpun kita memahami Dhamma, kita melihat Buddha. Mereka yang dengan sungguh-sungguh mempraktekkan Dhamma secara terus menerus –dimanapun mereka duduk, berdiri, atau berjalan- pastinya akan mendengarkan Dhamma Sang Buddha setiap saat.

Tepat Berada Di sini

Buddha adalah Dhamma; Dhamma adalah Buddha. Buddha tidak membawa pergi pengetahuan yang telah disadariNya. Beliau meninggalkannya tepat disini. Dalam bahasa yang lebih sederhana, ini seperti para guru di sekolah. Mereka tidak menjadi guru sejak lahir. Mereka harus mempelajari ilmu keguruan sebelum mereka bisa menjadi guru, mengajar di sekolah dan memperoleh penghasilan. Setelah suatu waktu, mereka akan meninggal –atau tidak lagi menjadi seorang guru. Tetapi kamu dapat mengatakan bahwa para guru tersebut tidaklah meninggal. Kualitas-kualitas yang membuat orang tersebut menjadi guru tetap lah ada di sini. Hal ini sama juga dengan Sang Buddha. Kebenaran mulia yang telah membuat beliau menjadi seorang Buddha tetap berada tepat di sini. Kebenaran mulia tersebut tidaklah pudar sama sekali.

Gajah, Lembu Jantan, & Kerbau

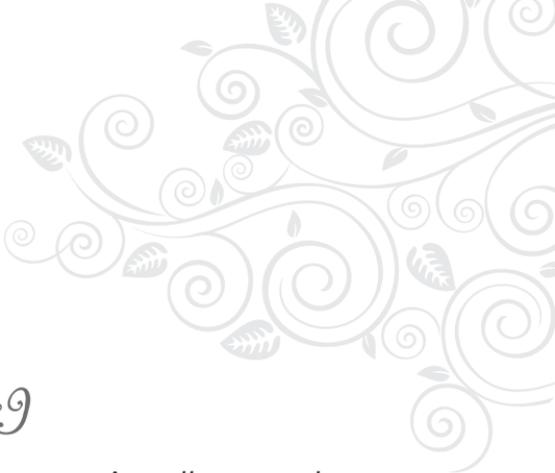
Melatih pikiran adalah sebuah kegiatan yang berguna. Kamu dapat melihat peristiwa ini bahkan dalam hewan pekerja, seperti gajah, lembu, dan kerbau. Sebelum kita dapat membuat mereka bekerja, kita harus melatih mereka terlebih dahulu. Hanya ketika mereka telah terlatih dengan baik, kita dapat menggunakan kekuatan mereka dan mempekerjakan mereka untuk berbagai tujuan. Kalian semua tentu mengetahui hal ini.

Pikiran yang terlatih dengan baik memiliki nilai berlipat kali lebih besar. Lihatlah pada Sang Buddha dan para siswa muliaNya. Mereka merubah status mereka dari orang biasa menjadi orang yang dimuliakan, dan dihargai oleh semua orang. Mereka telah memberikan manfaat kepada kita dalam cara yang lebih luas daripada yang dapat kita temukan. Semua ini datang dari kenyataan bahwa mereka telah melatih pikiran mereka dengan baik.

Pikiran yang terlatih dengan baik sangat berguna bagi setiap pekerjaan. Pikiran yang terlatih memungkinkan kita untuk melakukan pekerjaan dengan hati-hati. Pikiran tersebut membuat kita lebih bijaksana daripada menuruti emosi, dan memungkinkan kita untuk mengalami sebuah kebahagiaan yang sesuai dengan lingkungan kita dalam kehidupan.

Akar

Kita bagaikan sebuah pohon dengan akar-akar, sebuah pangkal batang, dan sebuah batang. Setiap daun, setiap cabang, tergantung pada akar untuk menyerap nutrisi dari tanah dan mengirimkannya ke atas untuk menghidupi pohon.

Tubuh kita, termasuk ucapan dan perbuatan kita, indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba kita, adalah sama seperti cabang, daun, dan batang pohon. Pikiran sama seperti akar yang menyerap nutrisi dan mengirimkannya melalui batang ke daun-daun dan cabang-cabang sehingga mereka dapat berbunga dan menghasilkan buah.

Dompet yang Hilang

Ini sama seperti ketika kamu meninggalkan rumah dan kehilangan dompetmu. Dompet tersebut jatuh dari kantong dalam perjalanan, tetapi selama kamu belum menyadarinya kamu akan merasa tenang saja –merasa tenang karena kamu belum mengetahui untuk apa ketenangan ini. Ketenangan ini untuk kepentingan ketidak-tenangan di waktu berikutnya. Ketika kamu pada akhirnya melihat bahwa kamu telah kehilangan uangmu: Itulah saat kamu merasa tidak tenang –tepat ketika kehilangan tersebut ada di depanmu.

Sama halnya dengan tindakan buruk dan tindakan baik kita. Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengenalkan diri kita mengenai hal ini. Jika kita tidak mengenali hal ini, maka kita tidak akan memiliki kebijaksanaan untuk mengetahui mana yang benar atau mana yang salah, mana yang baik atau mana yang buruk.

Roda Pedati, Jejak Pedati

Siklus kelahiran kembali adalah seperti sebuah roda pedati. Ibarat seekor lembu sedang menarik pedati. Jika lembu tersebut tetap menarik pedati tanpa berhenti, maka jejak pedati akan terus menghapus jejak lembu tanpa berhenti. Roda pedati tidaklah panjang, tetapi ia bulat. Kamu bisa mengatakan bahwa roda pedati itu panjang, tetapi panjang mereka itu adalah bulat. Kita melihat kebulatan roda tersebut, kita tidak melihat panjangnya. Sepanjang lembu itu menarik pedati tanpa berhenti, maka roda pedati akan terus berputar tanpa henti.

Hingga suatu hari lembu tersebut berhenti. Dia capek. Dia menjatuhkan lukunya –kayu pikul. Si lembu kemudian pergi, meninggalkan pedatinya. Roda pedati berhenti dengan sendirinya. Jika kamu meninggalkan pedati tersebut di sana dalam waktu yang lama, maka mereka akan hancur membusuk menjadi tanah, air, angin, dan api, kembali menjadi rumput dan debu.

Ini sama halnya dengan orang yang masih membuat kamma: mereka tidak menuju ke pembebasan. Orang yang hanya membicarakan kebenaran tidak menuju ke pembebasan. Orang dengan pandangan yang salah tidak menuju ke pembebasan.

Sebalok Es

Jika kamu meletakkan satu balok es yang besar di tempat terbuka di bawah sinar matahari, kamu akan melihat es tersebut musnah –sama halnya dengan umur tubuh manusia- sedikit demi sedikit, sedikit demi sedikit. Setelah beberapa menit, atau beberapa jam, es tersebut akan mencair semuanya menjadi air. Inilah yang disebut khaya-vaya: kematian, kemerosotan.

Kemerosotan benda-benda bentukan telah berlangsung sejak dulu, bahkan sejak dunia terbentuk. Ketika kita dilahirkan, kita juga telah menerima kemerosotan ini. Kita tidak membuangnya kemana pun juga. Ketika kita dilahirkan, kita juga menerima penyakit, usia tua, dan kematian. Kita memperoleh semua itu di waktu yang sama.

Lihatlah pada bagaimana tubuh kita menjadi semakin merosot. Setiap bagian merosot. Rambut di kepala akan merosot; rambut di tubuh akan merosot; kuku-kuku jari tangan dan kaki akan merosot; kulit akan merosot. Semua hal, tidak peduli benda apapun juga, kemerosotan adalah sifat alaminya.

Anak-anak, Peluru

Sebuah pistol menembakkan anak-anaknya –pelurunya- ke luar. Sedangkan kita menembakkan peluru kita ke arah dalam, ke hati kita. Ketika anak-anak kita baik, kita memasukkannya ke dalam hati. Ketika mereka nakal, kita juga memasukkannya ke dalam hati. Mereka adalah akibat dari hubungan kamma, anak-anak kita. Mereka ada yang baik, ada yang buruk, tetapi baik yang baik ataupun yang buruk kesemuanya adalah anak-anak kita yang sama.

Ketika mereka lahir, lihatlah diri kita: semakin buruk mereka, semakin kita cinta mereka. Jika salah satu nya terlahir dengan polio dan menjadi pincang, dia adalah yang paling kita cintai. Ketika kita meninggalkan rumah, kita memberitahu anak yang lebih tua, "Jagalah adik kecilmu. Jagalah yang satu ini" –karena kita mencintainya. Kemudian ketika kita akan meninggal dunia, kita memberitahu mereka, "Jagalah dia. Jagalah anakku." Anak tersebut tidak kuat, karena itu kamu semakin mencintainya melebihi lainnya.

Ekor Ular

Kita sebagai manusia tidak menginginkan penderitaan. Kita tidak ingin yang lain selain kesenangan. Tetapi sesungguhnya, kesenangan merupakan penderitaan yang halus, tidak kentara. Rasa sakit adalah penderitaan yang nyata. Sederhananya, penderitaan dan kesenangan seperti seekor ular. Kepalanya adalah penderitaan, ekornya adalah kesenangan. Di kepalanya terdapat racun. Mulutnya mengandung racun. Jika kamu mendekati kepala si ular, ia akan menggigitmu. Jika kamu memegang ekornya sepertinya aman-aman saja, tetapi apabila kamu tetap memegang ekornya tanpa melepaskannya, ular tersebut akan berbalik dan menggigitmu juga. Hal ini dikarenakan baik kepala ular maupun ekornya terdapat pada satu tubuh ular yang sama.

Baik kebahagiaan maupun kesedihan berasal dari sumber yang sama: kemelekatan dan kegelapan batin. Itulah mengapa ada waktunya ketika kamu bahagia tetapi tetap merasa gelisah dan tidak nyaman –bahkan ketika kamu telah memperoleh hal yang kamu suka, seperti pencapaian materi, status, dan dipuji. Ketika kamu memperoleh hal-hal ini kamu merasa senang, tetapi sebenarnya pikiranmu tidak benar-benar damai karena ada kekhawatiran bahwa kamu akan kehilangan hal-hal tersebut. Kamu takut sumber kesenangan ini

akan menghilang. Ketakutan ini yang menyebabkan kamu jauh dari kedamaian. Terkadang kamu ternyata benar-benar kehilangan hal-hal ini dan saat itulah kamu menjadi sangat menderita. Ini berarti bahwa bahkan apabila hal-hal ini membahagiakan, penderitaan berada dibalik kebahagiaan tersebut. Kita hanya tidak menyadarinya. Sama seperti ketika kita memegang seekor ular: Meskipun kita memegang ekornya, jika kita tetap memegang ular tersebut tanpa melepaskannya, ular tersebut akan balik dan menggigit kita.

Dengan demikian, kepala ular dan ekor ular, kejahatan dan kebaikan: Inilah yang membentuk sebuah lingkaran yang akan terus berputar. Itulah mengapa kesenangan dan rasa sakit, baik dan buruk bukanlah sang jalan (menuju kesucian).

Raja Kematian

Kita hidup seperti seekor ayam yang tidak tahu apa yang sedang terjadi. Di pagi hari, ayam akan membawa anak-anaknya keluar untuk mengais mencari makanan. Pada malam hari, mereka kembali untuk tidur di kandang. Keesokan paginya, mereka akan keluar untuk mencari makanan lagi. Si pemilik akan menaburkan beras untuk mereka makan setiap hari, tetapi ayam-ayam tersebut tidak mengetahui mengapa si pemilik memberi mereka makan. Si ayam dan sang pemilik berpikir dalam cara yang berbeda.

Pemilik berpikir, "Berapa berat ayam ini?" Si ayam, pikirannya, terpikat pada makanan. Ketika sang pemilik mengangkatnya untuk ditimbang, ia berpikir sang pemilik sedang menunjukkan kasih sayang.

Kita juga, tidak mengetahui apa yang sedang terjadi: darimana kita berasal, berapa tahun lagi kita akan hidup, kemana kita akan pergi, siapa yang akan mengantar kita ke sana. Kita tidak mengetahui ini semua sama sekali.

Raja kematian adalah seperti sang pemilik ayam. Kita tidak mengetahui kapan dia akan menangkap kita, karena kita terpikat –terpikat pada penglihatan, suara, penciuman, rasa, sensasi indra peraba, dan buah-buah pikiran. Kita tidak sadar bahwa kita semakin bertambah tua. Kita tidak punya kesadaran untuk merasa cukup.

Awal adalah Akhir

Tahukah kamu, ketika kita lahir kita telah mati. Kehidupan dan kematian adalah hal yang sama. Seperti sebatang pohon. Sebagian dari pohon itu adalah batang bagian bawah; bagian lainnya adalah akhir dari ujung batang pohon. Jika tidak ada batang bagian bawah maka tidak akan ada ujung batang pohon tersebut. Ketika ada ujung batang pohon, maka disana akan ada batang bagian bawah. Ujung batang tanpa batang bagian bawah: Adalah hal yang tidak mungkin terjadi. Demikian hal ini berlangsung.

Dengan demikian adalah hal yang lucu. Ketika seseorang meninggal, kita merasa sedih dan kecewa. Kita duduk dan menangis, berduka, dan sebagainya. Hal tersebut adalah pengetahuan yang salah. Itu adalah delusi. Bahwa ketika seseorang meninggal maka kita akan sedih dan menangis. Itulah yang selalu dilakukan entah mulai sejak kapan. Kita tidak berhenti untuk memeriksa hal ini secara lebih hati-hati. Sesungguhnya –dan maafkan saya untuk mengatakan hal berikut- menurut saya jika kamu menangis ketika seseorang meninggal, maka akan lebih baik jika kamu menangis ketika seseorang dilahirkan. Tetapi coba kita lihat ke belakang. Ketika seorang anak dilahirkan, orang-orang gembira dan tertawa karena bahagia. Akan tetapi sesungguhnya kelahiran adalah kematian. Kematian adalah kelahiran. Awal adalah akhir; akhir adalah awal.

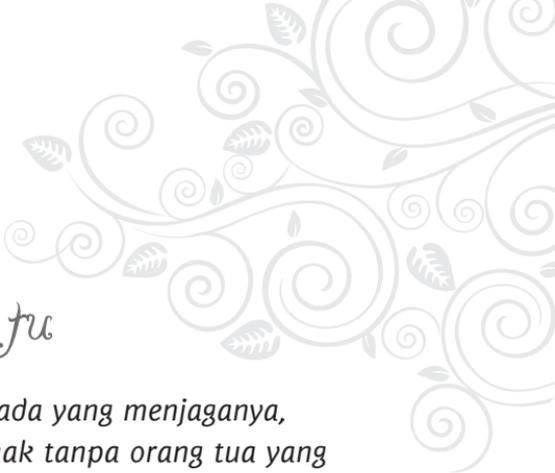
Dedaunan

Ketika kita duduk di hutan yang sunyi, dan tidak ada angin yang bertiup, maka dedaunan akan tetap tenang pada pohonnya. Ketika angin bertiup, dedaunan pun berguguran.

Pikiran sama seperti dedaunan ini. Ketika ia bersentuhan dengan sebuah objek, ia akan bergetar sesuai dengan sifat alaminya. Semakin sedikit kamu mengetahui Dhamma, semakin besar getaran pikiranmu. Ketika pikiran merasakan kesenangan, maka ia mati dalam kesenangan. Ketika pikiran merasakan kesakitan, ia mati dalam kesakitan. Pikiran terus bergerak dalam cara seperti ini.

Air Berwarna

Hati kita, ketika dalam kondisi normal, adalah seperti air hujan. Airnya bersih, jernih, bening, dan normal. Jika kita memasukkan pewarna hijau ke dalam air, atau pewarna kuning ke dalam air, maka warna air akan berubah menjadi hijau, atau menjadi kuning.

Hal yang sama terjadi dengan pikiran kita: ketika pikiran bertemu dengan sebuah objek yang ia suka, maka ia akan merasa senang. Ketika ia bertemu dengan sebuah objek yang tidak ia suka, pikiran akan menjadi suram dan tidak nyaman –sama seperti air yang berubah menjadi hijau ketika kamu menambahkan pewarna hijau ke dalamnya, atau berwarna kuning ketika kamu menambahkan pewarna kuning. Air akan terus merubah warnanya.

Yatim Piatu

Pikiran kita, ketika tidak ada yang menjaganya, adalah seperti seorang anak tanpa orang tua yang menjaganya –seorang anak yatim piatu, seorang anak tanpa pelindung. Seseorang tanpa seorang pelindung akan mengalami penderitaan-penderitaan, dan sama halnya dengan pikiran. Jika pikiran tidak terlatih, jika pandangan-pandangannya telah keluar dari pandangan benar, maka pikiran hanya akan mengalami berbagai macam masalah.

Mengapa Ia Berat?

Ketika penderitaan muncul, kamu harus melihat bahwa ini adalah penderitaan, dan harus melihat darimana penderitaan ini muncul. Akankah kamu melihat sesuatu? Jika kita melihat penderitaan tersebut sebagai suatu hal yang biasa, maka tidak akan ada penderitaan. Sebagai contoh, ketika kita sedang duduk disini, kita merasa tenang. Hingga pada suatu waktu kita ingin wadah meludah ini, kita akan mengangkatnya. Sekarang kondisi telah berubah. Mereka berubah dari keadaan ketika kita belum mengangkat wadah meludah. Ketika kita mengangkat wadah meludah ini, kita merasa menjadi lebih berat. Itulah alasannya. Mengapa kita merasa berat jika kita tidak mengangkat wadah meludah tersebut? Jika kita tidak mengangkatnya, maka tidak akan ada rasa berat. Jika kita tidak mengangkatnya, kita akan merasa ringan. Jadi mana yang merupakan penyebab dan mana yang merupakan hasil? Yang perlu kamu lakukan hanyalah mengamati hal ini dengan sungguh-sungguh maka kamu akan mengetahuinya. Kamu tidak perlu pergi kemana-mana untuk belajar. Ketika kita melekat pada sesuatu, itulah sumber penderitaan. Ketika kita melepaskannya maka tidak akan ada penderitaan.

Sebuah Jarum Suntik

...Inilah penderitaan. Penderitaan biasa adalah satu hal; penderitaan yang di atas dan melebihi biasanya adalah hal yang lain lagi. Rasa sakit biasa dari tubuh yang terbentuk ini adalah rasa sakit ketika kamu berdiri, sakit ketika kamu duduk, sakit ketika kamu berbaring: Semua hal ini adalah penderitaan yang normal, penderitaan biasa bagi tubuh yang terbentuk ini. Sang Buddha juga mengalami perasaan-perasaan seperti ini. Dia merasakan kesenangan yang seperti ini, rasa sakit yang seperti ini, tetapi dia telah menyadari bahwa itu semua adalah hal yang biasa. Semua kesenangan dan rasa sakit biasa ini bisa dibawanya ke dalam ketenangan karena dia telah memahaminya. Beliau memahami penderitaan biasa: Hal ini adalah demikian adanya. Kesenangan dan penderitaan biasa tersebut tidaklah terlalu kuat. Sebagai gantinya, dia terus mengawasi penderitaan yang datang bertamu, penderitaan yang diatas dan melebihi biasanya.

Sama juga halnya ketika kita sakit dan pergi ke dokter untuk disuntik. Jarum suntik ditusukkan melalui kulit ke dalam daging kita. Akan terasa sakit sedikit, tetapi itu adalah hal yang biasa. Tidak ada yang perlu dibesar-besarkan. Ini yang harus terjadi pada

semua orang. Penderitaan yang di atas dan melebihi penderitaan biasa adalah penderitaan upadana, atau kemelekatan. Hal ini seperti membasahi sebuah jarum suntik dengan racun dan menusukkannya ke dalam tubuh kita. Jarum tersebut tidak hanya menyakitimu dengan cara yang biasa: tidak sekedar penderitaan biasa. Melainkan jarum tersebut menyakiti hingga sanggup membunuhmu.

Daging yang Tersangkut di Gigimu

Hawa nafsu adalah sesuatu yang sulit untuk dihindari. Tidak ada bedanya dengan memakan daging dan kemudian sepotong kecil daging tersangkut di gigimu. Wow, itu rasanya sakit! Bahkan sebelum kamu selesai makan, kamu akan mengambil tusuk gigi untuk mengeluarkannya. Ketika daging tersebut sudah terlepas kamu akan merasa lega sebentar dan kamu tidak ingin makan daging lagi. Tetapi ketika datang lebih banyak daging ke hadapanmu, maka sepotong daging lain akan tersangkut lagi di gigimu. Kamu akan mengeluarkannya lagi dan kamu akan merasa lega lagi. Itu semua adalah hawa nafsu: tidak lebih dari sepotong daging yang tersangkut di gigimu. Kamu merasa risau dan gelisah, dan kemudian kamu akan mengeluarkannya dari sistemmu dengan cara apa pun juga. Kamu tidak mengerti tentang apa ini semua. Ini menakjubkan.

Kehausan Hingga Meninggal

Seperti seseorang yang sangat kehausan karena menempuh perjalanan yang sangat jauh. Dia meminta air, tetapi orang yang memiliki air berkata kepadanya, "Boleh saja jika kamu ingin minum air ini. Airnya jernih, baunya tercium bagus, rasanya juga enak, tetapi air ini beracun, saya ingin kamu tahu itu. Air ini bisa meracunimu hingga mati atau memberimu rasa sakit seperti mati." Tetapi laki-laki yang haus tersebut tidak akan mendengar karena dia sangat kehausan.

Atau seperti seseorang setelah menjalani pembedahan. Dia diberitahu oleh dokter untuk tidak meminum air, tetapi dia meminta air untuk diminum.

Seseorang yang haus akan hawa nafsu adalah seperti ini: haus akan pemandangan, haus akan suara, bebauan, atau rasa, yang kesemuanya beracun.

Sang Buddha memberitahukan kepada kita bahwa pandangan, suara, bebauan, sensasi sentuhan, dan buah-buah pikiran adalah beracun. Mereka merupakan perangkap. Tetapi kita tidak mendengarkan Beliau. Seperti laki-laki yang haus akan air yang tidak akan mendengarkan peringatan karena rasa hausnya terlalu

besar: Tidak peduli berapa banyak masalah atau rasa sakit akan ia jalani, yang ia minta hanyalah air untuk diminum. Dia tidak peduli, jika setelah meminum air tersebut, dia akan meninggal atau menderita rasa sakit seperti kematian. Secepat ia memperoleh segelas air ditangannya, dia akan terus minum. Seorang manusia yang haus akan hawa nafsu akan meminum pandangan, meminum suara, meminum bebauan, meminum rasa, meminum sensasi sentuhan, dan meminum buah-buah pikiran. Kesemua hal tersebut terlihat nikmat, jadi dia terus meminumnya. Dia tidak dapat berhenti. Dia akan meminum semuanya hingga dia mati –terjebak dalam perbuatan tersebut, tepat berada di tengah hawa nafsu.

Menusuk Sarang Semut Merah

Hawa nafsu adalah seperti mengambil sebatang tongkat dan menggunakannya untuk menusuk sebuah sarang besar semut merah. Semakin sering kita menusuknya, semakin banyak semut merah yang akan jatuh ke badan kita, ke muka kita, ke mata kita, menyengat telinga kita, dan mata. Tetapi kita tidak melihat kekurangan dari apa yang kita sedang lakukan. Semuanya baik-baik saja sepanjang kita dapat melihat. Pahami bahwa jika kamu tidak dapat melihat kekurangan-kekurangan dari hal-hal ini maka kamu tidak akan pernah bisa membebaskan diri darinya.

Seekor Katak yang Tersangkut

Hewan-hewan tersangkut dalam jebakan dan perangkap mengalami penderitaan. Mereka terikat, terperangkap dengan kuat. Yang bisa mereka lakukan hanyalah menunggu si pemburu datang dan menangkap mereka. Seperti seekor burung yang terjebak dalam sebuah perangkap: Perangkap tersebut menjerat lehernya, dan sebesar apapun ia berjuang ia tidak dapat bebas. Burung tersebut terus berjuang, memukul ke depan dan ke belakang, tetapi ia tetap terperangkap. Yang bisa ia lakukan hanyalah menunggu si pemburu. Ketika pemburu datang, itulah dia. Itu adalah Mara. Burung-burung takut kepadanya; semua hewan takut kepadanya karena mereka tidak dapat melarikan diri.

Perangkap kita adalah pandangan, suara, bebauan, rasa, sensasi sentuhan, dan buah-buah pikiran. Mereka mengikat kita dengan kuat. Ketika kita melekat pada pandangan, suara, bebauan, rasa, sensasi sentuhan, dan buah-buah pikiran, kita seperti seekor ikan yang tersangkut pada sebuah kail. Pada kenyataannya, kita jauh lebih buruk daripada seekor ikan yang tersangkut pada kail. Kita lebih seperti seekor katak yang tersangkut pada sebuah kail –karena ketika seekor katak menelan sebuah kail, maka kail tersebut akan masuk ke

dalam ususnya. Sedangkan ketika seekor ikan menelan sebuah kail, maka kail tersebut hanya akan masuk ke dalam mulutnya.

Perasaan bahwa Lenganmu Pendek

Ajaran-ajaran Buddha adalah tepat, mudah dimengerti, dan sederhana, tetapi sulit bagi seseorang yang mulai mempraktekkannya karena pengetahuannya tidak mampu mencapai ajaran-ajaran tersebut. Sama halnya seperti sebuah lubang: Ratusan dan ribuan orang akan mengeluh bahwa lubang tersebut terlalu dalam karena mereka tidak dapat mencapai dasarnya. Hampir tidak mungkin akan ada seseorang yang berkata bahwa masalahnya adalah lengannya yang terlalu pendek.

Sang Buddha mengajarkan kita untuk meninggalkan segala bentuk kejahatan. Kita melewati bagian ini dan langsung menuju pada membuat kebajikan tanpa meninggalkan kejahatan. Ini sama halnya dengan mengatakan bahwa lubangnya terlalu dalam. Sangat sedikit orang yang mengatakan bahwa lengannyalah yang terlalu pendek.

Guk! Guk! Guk!

Saya pernah melihat seekor anjing yang tidak mampu memakan habis nasi yang telah saya berikan kepadanya, jadi dia berbaring dan tetap menjaga nasinya di sana. Anjing tersebut sangat kenyang sehingga ia tidak bisa makan lagi, tetapi dia tetap berbaring sambil berjaga di sana. Dia akan menunggu dan ngantuk, dan kadang-kadang dengan tiba-tiba memandang sekilas kepada makanan yang tersisa tersebut. Jika ada anjing lain yang datang untuk makan, tidak peduli berapa besar ataupun kecil anjing tersebut, dia akan menggeram. Jika ayam-ayam datang untuk makan nasi tersebut, dia akan menggonggong: Guk! Guk! Guk! Perutnya sudah terasa akan pecah, tetapi dia tidak dapat membiarkan seekor hewan pun datang untuk makan. Anjing tersebut kikir dan hanya mementingkan diri sendiri.

Manusia juga bisa bersifat seperti itu. Jika mereka tidak mengetahui Dhamma, jika mereka tidak mempunyai kesadaran akan tugas-tugas mereka terhadap orang-orang yang di atas maupun di bawah mereka, jika pikiran-pikiran mereka dikuasai oleh kekotoran-kekotoran akan rasa tamak, marah, dan ketidaktahuan, maka bahkan ketika mereka sangat kaya mereka akan kikir dan hanya mementingkan diri sendiri. Mereka tidak tahu bagaimana cara berbagi. Mereka merasa sulit bahkan untuk memberikan dana kepada anak-anak

miskin dan orang-orang tua yang tidak punya apapun untuk dimakan. Saya telah memikirkan tentang hal ini dan ia membuat saya berpikir bagaimana manusia-manusia tersebut begitu mirip dengan hewan pada umumnya. Mereka tidak mempunyai kebajikan sebagai seorang manusia sama sekali. Sang Buddha menamakan mereka manussa-tiracchano: manusia yang seperti binatang. Seperti itulah mereka karena mereka kurang akan niat bajik, rasa kasih, rasa turut berempati, dan ketenang-seimbangan.

Anjing yang Berada di Atas Setumpuk Beras Bersekam

...Ibarat seekor anjing yang sedang berbaring di atas setumpuk beras bersekam. Perutnya sedang berdeguk –kriuk, kriuk- dan anjing tersebut berpikir, "Kemana saya bisa memperoleh sesuatu untuk dimakan?" Perutnya sangat lapar, jadi dia meloncat turun dari tumpukan beras bersekam tersebut dan pergi mencari beberapa sampah untuk dimakan.

Makanan tersebut telah tepat ada di tumpukan tempatnya berbaring, tetapi anjing itu tidak menyadarinya. Dia tidak melihat nasi. Dia tidak dapat memakan beras bersekam.

Meskipun kita memiliki pengetahuan, tapi bila tidak mempraktekkannya, kita tidak akan bisa memahaminya. Kita sama bodohnya dengan anjing yang berada di atas tumpukan beras bersekam. Sungguh sangat menyedihkan. Beras yang dapat dimakan ada disana, tetapi tersembunyi oleh sekam –dalam bentuk yang sama, pembebasan itu ada di sini, tetapi tersembunyi oleh praduga-praduga kita.

Kudis

Sang Buddha berkata, " Para Bhikkhu, apakah kamu melihat sang serigala yang berlari di sekitar sini tadi malam? Apakah kalian melihatnya? Berdiri tetap ia menderita. Berlari tetap ia menderita. Duduk tetap ia menderita. Berbaring tetap ia menderita. Masuk ke dalam lubang sebuah pohon, tetap ia merasa menderita. Pergi ke sebuah gua pun tetap ia merasa menderita. Ia menderita karena ia berpikir, 'Berdiri di sini tidak nyaman. Duduk di sini tidak nyaman. Berbaring di sini tidak nyaman. Semak-semak ini tidak nyaman. Lubang pohon ini tidak nyaman. Gua ini tidak nyaman.' Jadi ia terus berlari sepanjang waktu. Sesungguhnya, serigala tersebut memiliki kudis. Ketidaknyamanan tersebut tidak berasal dari semak-semak atau lubang pohon atau gua, dari duduk, berdiri, ataupun berbaring. Ketidaknyamanan tersebut berasal dari penyakit kudisnya.

Anda, para Bhikkhu sekalian juga sama. Ketidaknyamanan anda datang dari pandangan-pandangan yang salah. Anda memegang buah-buah pikiran yang beracun sehingga anda pun menderita karenanya. Anda tidak berusaha sekuat tenaga untuk membatasi indera-indera, sehingga anda pun menyalahkan hal-hal lain. Anda tidak mengetahui apa yang sedang terjadi di dalam diri anda. Ketika anda

menetap di sini di Wat Nong Pah Pong, anda menderita. Anda pergi ke Amerika dan menderita. Anda pergi ke London dan menderita. Anda pergi ke Wat Bung Wai dan menderita. Anda pergi ke setiap cabang vihara dan menderita. Kemanapun anda pergi, anda menderita. Penderitaan ini datang dari pandangan-pandangan salah yang masih berada dalam diri anda. Pandangan-pandangan anda adalah salah dan anda memegang buah-buah pikiran yang meracuni hati anda. Kemanapun anda pergi anda menderita. Anda seperti serigala tersebut.

Ketika anda telah sembuh dari penyakit kudis anda, dengan demikian, anda akan merasa tenang kemanapun anda pergi: tenang berada di tempat terbuka, tenang ketika berada di dalam hutan belantara. Saya sering memikirkan hal ini dan terus mengajarkannya kepada anda karena poin Dhamma ini sangatlah berguna.

Belatung

Ketika kita mengembangkan pandangan benar dalam pikiran, kita akan tenang dimanapun kita berada. Dikarenakan kita masih memiliki pandangan salah, masih melekat pada buah-buah pikiran yang beracun, maka kita akan tidak tenang. Melekat pada pandangan yang salah adalah seperti menjadi seekor belatung. Dimana belatung tersebut tinggal adalah tempat yang sangat kotor; makanannya sangat kotor. Itu adalah makanan yang tidak cocok untuk menjadi makanan –tetapi terlihat bahwa makanan tersebut sesuai dengan selera si belatung. Cobalah ambil sebatang tongkat dan sentil belatung tersebut menjauh dari kotoran dimana dia makan, dan lihat apa yang terjadi. Belatung tersebut akan bergerak dan menggeliat, mencoba untuk kembali kepada tumpukan kotoran awalnya ia berada. Hanya ketika sudah sampai maka belatung itu akan merasa puas.

Sama halnya juga dengan kamu, para bhikkhu dan samanera. Kamu masih memiliki pandangan-pandangan yang salah. Para guru datang dan menasehati kamu bagaimana caranya untuk memiliki pandangan benar, tetapi hal itu terasa tidak benar bagi dirimu. Kamu terus berlari kembali ke tumpukan kotoranmu. Pandangan benar tidak terasa cocok karena kamu telah terbiasa dengan tumpukan kotoran lamamu. Selama si belatung

tidak menyadari keadaan menjijikkan tempat dimana dia tinggal, ia tidak akan bisa keluar. Sama halnya dengan kita. Selama kita tidak melihat kekurangan dari pandangan-pandangan salah tersebut, kita tidak akan bisa lepas dari mereka. Mereka membuat kita menjadi sulit untuk mempraktekkan Dhamma.

Sungai

Seperti sungai yang mengalir turun ke daratan yang lebih rendah. Sudah menjadi sifat alami sungai untuk mengalir ke bawah. Sungai Ayutthaya, Sungai Muun –sungai apapun juga: mereka semua mengalir ke bawah bukit. Tidak ada satupun dari sungai tersebut yang mengalir ke atas bukit. Itu adalah cara normal sungai mengalir.

Bayangkan apabila ada seorang laki-laki berdiri di tepi sebuah sungai, mengamati sungai tersebut mengalir dengan cepat ke bawah bukit, tetapi ia memiliki pikiran yang tidak benar. Dia ingin sungai tersebut mengalir ke atas bukit. Tentu ia akan menderita. Dia tidak akan menemukan kedamaian. Ketika duduk, berdiri, berjalan, berbaring, dia tidak akan menemukan kedamaian. Mengapa hal ini terjadi? Karena pikirannya tidak benar.

Ayam dan Bebek

Dua orang manusia melihat seekor ayam dan seekor bebek. Orang pertama ingin ayam tersebut berubah menjadi seekor bebek, dan bebek tersebut berubah menjadi seekor ayam, tentu saja hal ini tidak bisa terjadi. Sepanjang hidup mereka, hal ini tidak akan dapat terjadi. Jika orang pertama tidak berhenti memikirkan hal ini, maka ia akan mengalami penderitaan. Orang kedua melihat ayam tersebut sebagai seekor ayam, dan bebek tersebut sebagai seekor bebek. Maka tidak akan ada masalah. Ketika pandangan-pandanganmu benar, maka tidak akan ada penderitaan.

Hal yang sama berlaku di sini. Anicca –segala sesuatu yang berbentuk adalah tidak kekal – kita ingin membuatnya menjadi kekal. Sepanjang mereka tidak kekal, kita merasa sedih. Seseorang yang melihat secara sederhana bahwa segala sesuatu yang tidak kekal adalah tidak kekal akan dapat memperoleh ketenangan. Tidak akan ada masalah yang muncul.

Sejak hari kita dilahirkan kita telah lari menjauh dari kebenaran. Kita tidak ingin hal-hal berlangsung sebagaimana adanya, tetapi kita tidak bisa menghentikan mereka dari kebiasaan mereka. Itu adalah kebiasaan sebagaimananya mereka. Mereka tidak bisa bergerak dengan cara lain. Hal ini seperti mencoba membuat seekor bebek menjadi seekor ayam. Bebek

tersebut tidak akan pernah bisa sama seperti ayam. Ia adalah seekor bebek. Atau mencoba membuat seekor ayam sama seperti seekor bebek. Ayam tersebut tidak akan pernah bisa sama seperti bebek. Ia adalah seekor ayam. Siapa saja yang berpikir dia ingin mengubah keadaan-keadaan seperti ini akan menderita. Tetapi jika kamu berpikir, "Oh, itu adalah demikian adanya," kamu akan memperoleh kekuatan –bahwa bagaimanapun kamu mencoba, kamu tidak akan bisa membuat tubuh ini kekal atau abadi.

Garam yang Tidak Asin

Seorang bhikkhu yang menyatakan dirinya adalah sebagai seorang meditator suatu waktu datang ke sini dan memohon untuk tinggal di sini bersama saya. Dia bertanya mengenai cara kita berpraktek, dan saya memberitahu dia, "Jika kamu tinggal dengan saya, kamu tidak dapat menyimpan uang atau benda-benda berharga lainnya. Saya mengikuti Vinaya."

Dia berkata bahwa dia mempraktekkan ketidak-melekatan.

Saya berkata, "Saya tidak paham apa maksudmu."

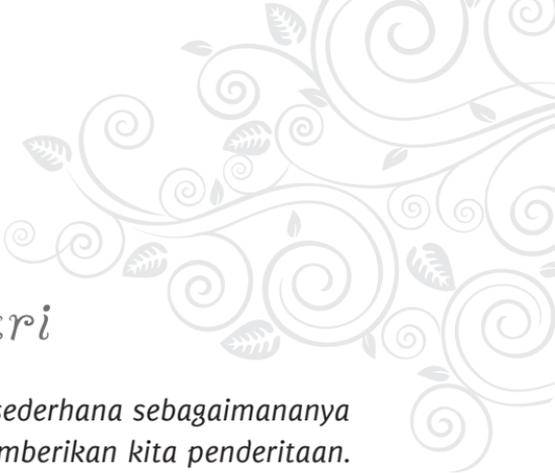
Jadi dia bertanya, "Jika saya menggunakan uang tanpa kemelekatan, bisakah saya tinggal di sini?"

Jadi saya berkata, "Tentu. Jika kamu dapat makan garam tanpa merasa bahwa garam tersebut asin, maka kamu bisa tinggal di sini. Jika kamu semata-mata menyatakan dirimu tidak melekat padahal kamu tidak merasa suka mematuhi peraturan-peraturan yang menjengkelkan kamu ini, maka akan sulit untuk tinggal di sini. Tetapi jika kamu dapat makan garam tanpa merasa garam tersebut asin, maka saya akan percaya padamu. Dapatkah kamu benar-benar memakan setengah potongan garam tanpa merasa asin?

Permasalahan ketidak-melekatan ini bukanlah sesuatu yang hanya bisa kamu katakan atau kamu duga. Jika kamu tetap berkata demikian, kamu tidak dapat tinggal bersama saya."

Dan dia pun pergi.

Jalan yang Sepi

Apapun yang ada di dalam pikiran: Jika kemampuan berpikir kita belum cukup bagus, kita tidak akan bisa melepaskannya. Dengan kata lain, terdapat dua sisi: sisi sebelah sini dan sisi sebelah sana. Orang-orang cenderung untuk berjalan di salah satu sisi ini. Akan sangat sulit menemukan orang yang berjalan di tengah kedua sisi tersebut. Jalan tengah ini adalah sebuah jalan yang sepi. Ketika ada cinta, kita berjalan di sisi cinta. Ketika ada rasa benci, kita berjalan di sisi benci. Jika kita coba berjalan dengan cara melepaskan rasa cinta dan benci, maka kita akan berada di sebuah jalan yang sepi. Kita tidak ingin mengikuti jalan sepi tersebut.

Sebuah Duri

Segala sesuatu adalah sesederhana sebagaimananya mereka. Mereka tidak memberikan kita penderitaan. Layaknya sebuah duri: Apakah sebuah duri yang tajam memberikan penderitaan bagi kita? Tidak. Ia hanyalah sebuah duri. Ia tidak akan memberikan penderitaan bagi siapapun. Tetapi jika kita menginjaknya, kita pasti akan merasa menderita.

Mengapa kita merasa menderita? Karena kita menginjak duri tersebut. Jadi penderitaan berasal dari diri kita sendiri.

Membawa Sebuah Baju

"Melepas" sesungguhnya berarti demikian: Seperti ketika kita membawa sebuah batu yang berat. Selama kita membawanya, kita merasa berat. Tetapi kita tidak tahu apa yang harus kita lakukan terhadap batu tersebut, jadi kita terus membawanya. Ketika ada seseorang yang memberitahukan kita untuk membuang batu tersebut, kita berpikir, "Eh? Jika aku membuangnya, aku tidak akan mempunyai apa-apa lagi." Jadi kita terus membawa batu tersebut. Kita tidak berniat untuk membuangnya.

Bahkan jika ada seseorang yang memberitahu kita, "Ayo. Buang batu itu. Kamu akan merasa lebih baik dan kamu akan mendapatkan keuntungan-keuntungan," kita tetap tidak berniat membuang batu tersebut karena kita takut kita tidak akan mempunyai apa-apa lagi. Jadi kita terus membawa batu itu hingga kita merasa sangat lelah dan capek sehingga kita tidak mampu membawanya lagi. Baru pada saat itulah kita membuangnya.

Hanya pada saat kita melepaskannya baru kita akan memahami melepas. Kita akan merasa tenang. Dan kita dapat merasakannya di dalam diri kita betapa berat rasanya membawa batu itu. Tetapi ketika kita sedang membawa batu itu, kita tidak memahami semua manfaat yang dapat kita peroleh dari melepaskannya.

Serpihan Tajam

Sang Buddha mengajarkan kita untuk mencapai pembebasan melalui kebijaksanaan. Seperti ketika kita mempunyai sebuah serpihan kecil yang tajam atau duri di telapak kaki kita. Jika kita berjalan, kadang kita merasa sakit dan kadang tidak merasakannya. Jika kita berjalan dengan hentakan kaki yang keras, akan terasa sakit. Kita merasa sekitar kaki kita sakit tetapi kita tidak merasakan serpihan tajam tersebut, jadi kita pun membiarkannya. Setelah suatu waktu, kita kembali berjalan dan jari kaki kita tersandung di atas sebuah jalan yang tidak rata, serpihan tajam itu kembali menyakiti kita lagi. Hal ini terus terjadi berulang-ulang. Mengapa? Karena serpihan tajam atau duri tersebut masih ada di kaki kita. Ia belum dikeluarkan. Rasa sakit akan terus datang kembali. Ketika rasa sakit datang, kita merasakan duri tersebut tetapi kita tidak dapat menemukannya, jadi kita biarkan. Sesaat kemudian, terasa sakit lagi, jadi kita merasakannya kembali. Hal ini akan terus terjadi lagi dan lagi. Ketika rasa sakit itu muncul, kita harus memutuskan apa itu. Kita tidak boleh membiarkannya. Ketika kaki kita sakit: "Oh. Ternyata duri sialan itu masih di sana."

Ketika rasa sakit datang, keinginan untuk mengeluarkan duri tersebut juga muncul. Jika kita tidak mengeluarkannya, rasa sakit akan kembali datang dan

datang. Keinginan kita untuk mengeluarkan duri masih ada sepanjang waktu. Bahkan akan datang suatu hari ketika kita memutuskan, tidak peduli bagaimanapun, serpihan itu harus dikeluarkan karena ia menyakitkan.

Keputusan kita untuk mempraktekkan Dhamma juga harus seperti ini. Dimanapun ketika ada gangguan, dimanapun ketika ada ketidaknyamanan, kita harus memeriksa hal tersebut, menyelesaikan hal tersebut –menyelesaikan masalah serpihan di dalam kaki kita dengan cara mencabutnya keluar.

Meraba-raba Mencari Ikan

...Selama kamu tidak melihat bahaya akan suatu hal, akan tetapi tetap lebih baik untuk melepaskannya, tidak melihat imbalan yang akan datang ketika kamu melakukannya, pekerjaan yang kamu lakukan tidak akan mencapai tujuan apapun. Sama halnya ketika kamu hanya bermain-main dengan hewan ini, menggaruk-garuk mereka dengan jari-jarimu. Jika kamu melihat kekurangan-kekurangan mereka dengan jelas, melihat imbalan yang datang dengan melepaskannya dengan jelas – Ah!

Seperti ketika kamu menangkap ikan dengan menggunakan sebuah keranjang. Kamu tetap mengawasi keranjang tersebut hingga kamu merasakan ada sesuatu di dalam keranjangmu. Kamu dapat mendengar suara hewan tersebut menabrak salah satu sisi keranjang. Kamu mengira hewan tersebut adalah seekor ikan jadi kamu masukkan tangan ke dalam basket dan meraba-raba sekelilingnya, tetapi apa yang kamu pegang bukanlah seekor ikan. Itu adalah hewan lain yang tinggal di dalam air. Matamu tidak bisa melihat apa yang ada di dalam keranjang tersebut. Sebagian dirimu berpikir mungkin hewan tersebut adalah seekor belut; tetapi bagian dirimu yang lain berpikir mungkin

itu seekor ular. Kamu menolak untuk melepaskannya jika itu adalah seekor belut. Tetapi jika seekor ular dan kamu tetap memegangnya, maka ia akan menggigitmu. Dapatkah kamu memahaminya? Kamu ragu-ragu karena tidak jelas hewan apakah itu. Keinginanmu begitu kuat sehingga kamu tetap memegangnya dan berpikir bahwa ia adalah seekor belut. Dan ketika kamu mengeluarkannya dari air dan melihat corak di bagian belakang lehernya, kami tiba-tiba melepaskannya. Tidak ada seorang pun yang memberitahu kamu, "Itu adalah seekor ular! Lepaskan! Lepaskan!" Tidak ada seorang pun yang memberitahu kamu. Pikiranmu sendiri yang memberitahukannya –bahkan lebih jelas daripada jika seseorang yang memberitahu. Mengapa? Karena kamu melihat bahaya: ular dapat menggigit. Siapa yang butuh untuk memberitahukan pikiran ini? Jika kamu melatih pikiran hingga pikiran mengetahuinya dengan cara ini, maka pikiranmu tidak akan melekat padanya.

Sebuah Wadah untuk Membuang Air Liur

Anatta: Dalam istilah sederhana anatta berarti "tiada aku". Tetapi anatta tergantung pada adanya suatu perasaan akan aku; anatta tergantung pada adanya suatu perasaan akan atta. Karena itulah ada anatta. Dan itu adalah sebuah anatta yang benar juga. Ketika tidak ada atta, maka anatta tidak akan muncul. Sebagai contoh: Kamu tidak memiliki wadah air liur ini di rumahmu, jadi hal-hal yang berkaitan dengan wadah tersebut tidak akan mengganggumu. Apakah wadah itu pecah atau retak atau dicuri oleh pencuri, tidak ada satu pun dari kejadian ini yang akan mengganggu hatimu – karena tidak ada penyebab, tidak ada kondisi. Mengapa demikian? Karena tidak ada wadah air liur di rumahmu.

Jika ada sebuah wadah air liur di rumahmu, maka akan muncul perasaan akan keberadaanya. Ketika wadah tersebut pecah, hal ini akan mempengaruhimu. Ketika wadah tersebut hilang, ia akan mempengaruhimu – karena wadah air liur tersebut sekarang mempunyai seorang pemilik. Itulah yang kita sebut dengan atta. Itulah kesadaran yang dimilikinya. Sedangkan untuk kesadaran anatta, hal ini berarti tidak ada wadah air

liur di rumah mu, sehingga tidak ada kesadaran pikiran yang mengharuskan untuk tetap melihat wadah tersebut dan menjaganya, tidak ada rasa takut bahwa pencuri akan mencurinya. Kesadaran-kesadaran tersebut tidak ada lagi di pikiran.

Hal ini disebut dengan fenomena-kesadaran (sabhava-dhamma). Ada penyebab-penyebab dan kondisi-kondisi, tetapi mereka sesungguhnya hanyalah penyebab dan kondisi yang ditimbulkannya.

Kulit Buah

Saya akan memberikan Anda sebuah perbandingan sederhana. Anggaplah Anda membeli setandan pisang atau sebutir kelapa di pasar dan kamu berjalan sambil membawanya. Seseorang kemudian bertanya, "Mengapa kamu membeli pisang tersebut?"

"Saya membelinya untuk dimakan."

"Tetapi apakah kamu akan memakan kulit pisangnya juga?"

"Tidak."

"Saya tidak percaya padamu. Jika kamu tidak akan memakan kulitnya, jadi mengapa kamu membawanya juga?"

Atau anggap jika kamu membawa sebutir kelapa:

"Mengapa kamu membawa kelapa?"

"Saya membawanya pulang untuk membuat kari."

"Dan kamu akan membuat kari dengan kulit kelapa nya juga?"

"Tidak."

"Jika demikian mengapa kamu membawanya?"

Jadi. Bagaimana kamu akan menjawab pertanyaan ini?

Melalui keinginan. Jika tidak ada keinginan, maka kamu tidak akan pernah mencapai kepandaian, mencapai kebijaksanaan.

Sama halnya dengan cara yang kita lakukan dalam meditasi. Meskipun kita bermeditasi dengan cara melepas, hal ini sama halnya dengan pisang atau kelapa tersebut: Mengapa kamu membawa kulitnya? Karena belum waktunya untuk dibuang. Kulitnya masih berguna untuk melindungi daging buah di dalamnya. Waktunya belum tiba untuk membuang kulit tersebut, jadi kamu masih membawanya untuk sementara waktu.

Sama halnya dengan latihan kita: Praduga dan pelepasan harus bercampur bersama, sama seperti kelapa yang memiliki kulit yang bersatu dengan daging dan isinya, jadi kamu membawa mereka semua. Jika orang lain menuduh kita memakan kulit kelapa, terus mengapa? Kita tahu apa yang sedang kita lakukan.

Berhitung

Dhamma seperti berhitung. Ada perkalian, pembagian, penjumlahan, dan pengurangan. Jika kita dapat berpikir dengan cara ini, kita akan pandai. Kita tahu waktu dan tempat yang tepat untuk segala hal. Kita mengurang ketika kita harus mengurang, mengali ketika harus mengali, membagi ketika kita harus membagi, menjumlahkan ketika kita harus menjumlahkan. Jika kita mengali setiap waktu, jantung kita akan berhenti karena bebannya terlalu berat. Dengan kata lain, kita tidak merasa cukup. Tidak merasa cukup berarti tidak merasa bahwa kita semakin bertambah tua.

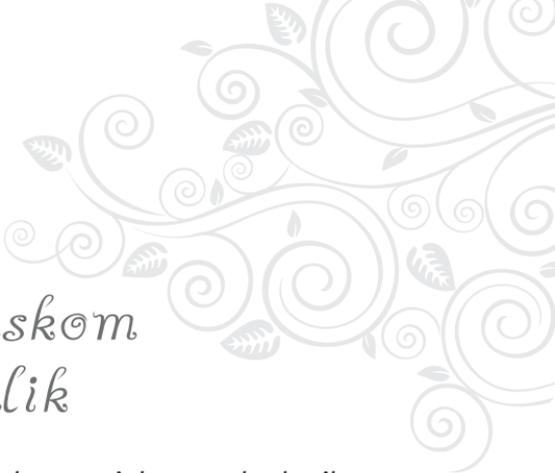
Setiap orang yang merasa dirinya semakin bertambah tua adalah seseorang yang merasa cukup. Ketika merasa cukup, maka kata-kata, "Oke, itu sudah banyak," dapat membuat mereka berhenti. Jika tidak merasa cukup, kata "oke" tidak dapat membuat mereka berhenti karena mereka akan terus ingin mengambil. Kita tidak pernah membuang segalanya, melepas segalanya, meletakkan segalanya. Kita selalu mengambil. Jika kita bisa "oke," kita akan mencapai kedamaian. Yaitu merasa cukup.

Gelas yang Pecah

Kamu mungkin bisa berkata, "Jangan pecahkan gelas saya!" Tetapi kamu tidak bisa mencegah benda yang bisa pecah menjadi pecah. Jika ia tidak pecah sekarang, ia akan pecah suatu waktu. Jika kamu tidak membuatnya pecah, orang lain akan. Jika orang lain tidak memecahkannya, salah satu dari ayam-ayam itu akan! Sang Buddha mengajarkan untuk menerima hal ini. Dia memahami segala sesuatu seperti melihat bahwa gelas ini sudah pecah. Gelas yang belum pecah ini, Beliau meminta kita untuk mengetahui bahwa gelas itu sudah pecah. Kapanpun kamu mengambil gelas tersebut, menuangkan air ke dalamnya, minum dari gelas tersebut, dan meletakkannya, Beliau memberitahu kita untuk melihat bahwa gelas tersebut sudah pecah. Dapatkah Anda memahaminya? Pemahaman Sang Buddha adalah seperti berikut. Dia melihat gelas pecah di dalam gelas yang tidak pecah. Ketika saatnya telah tiba, gelas ini akan pecah. Kembangkan cara berpikir ini. Pakailah gelas tersebut; jagalah. Namun jika suatu hari gelas tersebut tergelincir dari tanganmu: "Brak, pecah!" Tidak masalah. Mengapa tidak masalah? Karena kamu melihatnya sebagai gelas pecah sebelum ia pecah. Paham?

Tetapi pada umumnya orang berkata, "Saya sudah menjaga dengan baik gelas ini. Tidak akan

membiarkannya pecah." Kemudian seekor anjing memecahkannya, dan kamu membenci anjing tersebut. Jika anakmu memecahkannya, kamu membencinya juga. Kamu membenci siapapun yang memecahkannya –karena kamu telah membendung dirimu sehingga air tidak bisa mengalir. Kamu telah membuat sebuah bendungan dengan tanpa sebuah saluran pembuangan. Satu-satunya hal yang bisa dilakukan oleh bendungan tersebut adalah meledak, bukan? Ketika kamu membuat sebuah bendungan, kamu harus membuat sebuah saluran pembuangan juga. Ketika air naik hingga ke tingkat tertentu, air tersebut dapat mengalir keluar dengan aman ke pinggiran. Ketika air tersebut penuh hingga ke tepi, ia akan mengalir keluar melalui saluran pembuangan. Kamu harus memiliki sebuah saluran pembuangan seperti ini. Memahami ketidak-kekalan adalah saluran pembuangan Sang Buddha. Ketika kamu memandang segala sesuatu dengan cara ini, kamu akan mencapai kedamaian. Itulah praktek Dhamma.

Jika kamu melakukan kebajikan dengan tujuan untuk mengakhiri penderitaan, kamu harus melakukan kebajikan dan mengembangkan kualitas-kualitas cara berpikir yang baik di dalam pikiran pada saat yang bersamaan. Jika kamu tidak mengembangkan kualitas cara berpikir, tidak ada kebijaksanaan yang akan timbul. Kebajikan saja sama seperti daging mentah atau ikan mentah. Jika kamu membiarkannya dengan kondisi begitu saja, maka daging atau ikan tersebut akan membusuk. Tetapi jika kamu menggaraminya, maka daging dan ikan tersebut akan bisa bertahan untuk waktu yang lama. Atau sama juga halnya jika kamu memasukkannya ke dalam lemari es.

Sebuah Baskom yang Terbalik

Jika kita meninggalkan perbuatan jahat, maka ketika kita melakukan kebaikan meskipun hanya sedikit di suatu waktu, masih ada kesempatan bahwa kualitas diri kita berkembang penuh. Seperti sebuah baskom yang diletakkan menghadap ke atas di alam terbuka: Meskipun hujan hanya turun setetes pada satu waktu, tetap ada kesempatan baskom tersebut akan penuh.

Tetapi jika kita melakukan kebajikan tanpa meninggalkan perbuatan jahat, ini sama seperti meletakkan baskom secara terbalik di tempat terbuka. Ketika hujan turun, air hujan hanya akan mendarat di permukaan baskom, tetapi di bagian luar, bukan di bagian dalam. Tidak mungkin air hujan akan memenuhi baskom tersebut.

Baskom yang Bocor

Jika kamu melakukan kejahatan dan kemudian mencoba menyumbat kebocoran dengan melakukan kebajikan, hal ini sama seperti menyumbat sebuah lubang di dasar pot dan menuangkan air ke dalamnya. Atau seperti menyumbat sebuah lubang di dasar sebuah baskom dan menuangkan air ke dalamnya. Bagian bawah pot, bagian bawah baskom, tidak berada di kondisi yang baik. Tindakan kita untuk meninggalkan perbuatan jahat masih belum dalam kondisi yang baik. Jika kamu menuangkan air ke dalamnya, ia tetap akan merembes keluar dan baskom akan kering. Bahkan jika kamu menuangkan air sepanjang hari, air tersebut tetap akan merembes keluar sedikit demi sedikit, dan bahkan tidak akan ada air yang tersisa. Kamu tidak akan memperoleh keuntungan yang kamu inginkan darinya.

Air di dalam Kendi

Ketika tidak ada bentuk-bentuk kejahatan dalam hati kita, semua masalah akan menghilang. Perasaan tenang muncul karena kita menjaga diri kita. Pikiran dipenuhi dengan hal-hal yang baik. Ketika pikiran itu berkembang tenang, ia akan terpusat. Ketika pikiran tenang, ia akan berkembang menjadi kebijaksanaan. Kita mengetahui bagaimana caranya membuat pikiran bersih dan terang. Apapun bentuk-bentuk kejahatan yang datang, kita melepaskannya. Apapun yang salah, kita mengesampingkannya. Kita merenungkan dan mengesampingkan segala sesuatu, melepaskan mereka.

Hal ini sama seperti air yang berada di dalam sebuah kendi. Kita mengambil secentong penuh dan membuangnya. Mengambil lagi centongan penuh kedua dan membuangnya –terus menyentong dan membuangnya. Air di dalam kendi pada akhirnya akan mengering. Pikiran yang sedang dilatih juga seperti ini.

Tetapi jika kita memahami cara tersebut, akan seperti memasukkan air ke dalam kendi dan kemudian mengeluarkannya, memasukkan air dan kemudian mengeluarkannya. Kebajikan, kejahatan, kebajikan, kejahatan; salah, benar, salah, benar; baik, buruk, baik, buruk: suatu waktu kita damai, dan kemudian menderita.

Sebuah Cetakan

Anda sekalian, para guru sekolah adalah sebuah cetakan untuk membentuk orang, jadi Anda harus berubah sesuai dengan petunjuk Dhamma dan mempraktekkan Dhamma. Berperilaku dalam sebuah cara yang bisa menjadi sebuah contoh bagi orang lain. Anda seperti sebuah cetakan untuk membuat aksesoris jimat-jimat Buddha. Pernahkah kamu melihatnya? Hanya sebuah cetakan: mereka memahatnya dengan baik, memahat wajah, memahat alis mata, dagu sehingga cetakan tersebut menjadi baik dan tidak kekurangan apapun, sehingga aksesoris jimat Buddha yang dihasilkan oleh cetakan tersebut akan terlihat cantik. Dan ketika aksesoris tersebut jadi mereka benar-benar cantik, hal ini dikarenakan sebuah cetakan yang bagus itu.

Sama seperti para guru sekolah, yang merupakan cetakan bagi murid-murid mereka dan masyarakat pada umumnya. Anda harus membuat diri Anda cantik dalam hal kualitas personal seorang guru yang baik. Anda harus selalu berperilaku sesuai dengan kode etik Anda dan memiliki keteladanan seorang pemimpin dan pembimbing. Meninggalkan semua bentuk perilaku memabukkan dan tidak baik. Mencoba untuk mencapai standar tinggi akan moralitas. Anda harus menjadi sebuah contoh yang baik bagi anak-anak.

Tanaman Merambat

Anak-anak seperti tanaman merambat. Ketika sebuah tanaman merambat tumbuh, ia akan mencari sebuah pohon untuk merambat naik. Jika sebuah pohon berjarak 15 sentimeter darinya dan pohon lain berjarak 10 meter, pohon mana yang menurut kamu akan dirambati oleh tanaman tersebut? Tanaman itu akan merambat naik ke pohon yang terdekat. Tidak mungkin ia akan merambat pada pohon yang berjarak 10 meter tersebut karena terlalu jauh.

Dalam hal yang sama, para guru sekolah adalah orang terdekat bagi murid-murid mereka. Mereka adalah orang yang paling suka dicontoh oleh anak-anak. Jadi adalah hal yang sangat penting bahwa para guru sekolah sekalian mempunyai kebiasaan yang baik dan standar-standar perilaku –dalam hal apa yang harus Anda lakukan dan hal yang harus ditinggalkan – untuk dilihat oleh anak-anak. Jangan mengajarkan mereka dengan hanya menggunakan mulut anda. Cara Anda berdiri, cara Anda berjalan, cara Anda duduk –setiap gerakan Anda, setiap kata Anda – harus Anda buat menjadi sebuah pembelajaran bagi anak-anak. Mereka akan mengikuti contoh Anda karena anak-anak cepat dalam mempelajari sesuatu. Mereka lebih cepat daripada orang dewasa.

Secangkir Air Kotor

Banyak orang yang datang ke sini memiliki posisi yang berpengaruh di masyarakat dan memiliki pandangan-pandangan tertentu mengenai berbagai hal: mengenai diri mereka sendiri, mengenai praktek meditasi, mengenai ajaran-ajaran Sang Buddha. Beberapa dari mereka adalah pedagang kaya, beberapa memiliki pendidikan yang tinggi, beberapa adalah guru atau pegawai pemerintah. Pikiran mereka penuh dengan pandangan-pandangan mengenai berbagai hal. Mereka terlalu pintar untuk mendengarkan orang lain. Seperti air dalam sebuah cangkir. Jika cangkir tersebut penuh dengan air kotor, maka ia tidak dapat digunakan untuk apapun. Hanya ketika kamu membuang air kotornya maka barulah cangkir tersebut dapat dipakai kembali. Anda harus mengosongkan pikiran Anda akan pandangan-pandangan sebelum Anda dapat belajar.

Praktek kita, beberapa langkah melebihi baik kepintaran maupun kebodohan. Jika Anda berpikir, "Saya pintar. Saya kaya. Saya penting. Saya memahami ajaran Sang Buddha dengan jelas," Anda tidak akan pernah memahami kebenaran akan anatta, atau tiada-aku. Anda tidak akan mempunyai apapun kecuali keakuan –aku dan milikku. Padahal ajaran Sang Buddha adalah meninggalkan keakuan. Kekosongan. Pembebasan dari penderitaan. Pembubaran total. Itulah nibbana.

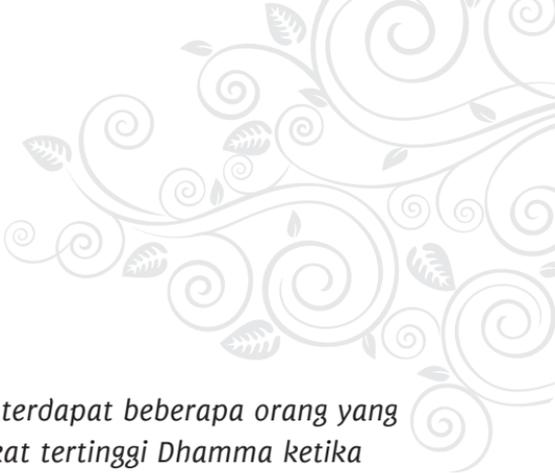
Memetik Mangga

Jika sebuah mangga 5 meter tingginya dari tanah dan kita menginginkannya, kita tidak bisa menggunakan sebuah tongkat 10 meter untuk memetiknya, karena tongkat tersebut terlalu panjang. Kita juga tidak bisa menggunakan sebuah tongkat 2 meter, karena tongkat tersebut terlalu pendek.

Jangan berpikir bahwa seseorang dengan gelar PhD. akan mudah untuk mempraktekkan Dhamma karena ia telah tahu banyak hal. Jangan berpikir dengan cara begitu. Terkadang orang dengan gelar PhD. tersebut terlalu panjang.

Tape Recorder Dalam Dirimu

Ajaran yang telah saya berikan kepada kamu hari ini: Jika mendengarkan pada Dhamma ini telah membuat pikiran mu kosong dan tenang, ini sudah cukup baik. Kamu tidak harus mengingat apapun. Beberapa dari kamu mungkin tidak percaya akan hal ini. Jika kamu membuat pikiranmu tenang dan kemudian mengizinkan apa pun yang kamu dengar melewatinya, melewatinya, tetapi kamu tetap merenung, kamu seperti sebuah tape recorder. Kapanpun pikiranmu terbuka seperti ini, nyala seperti ini, semua ajaran Dhamma tersebut ada di sana. Jangan takut bahwa tidak akan ada sesuatu di sana. Setiap waktu kamu membuka recorder mu, menyalakannya, semua nya ada disana.

Recorder eksternal bisa rusak. Setelah kamu membelinya, recorder tersebut bisa rusak. Tetapi recorder di dalam dirimu, ketika ajaran Dhamma telah masuk ke hatimu: Oh, itu sungguh baik. Ajaran itu ada disana sepanjang waktu dan ia tidak menghabiskan bateraimu.

Balon

Pada masa Sang Buddha, terdapat beberapa orang yang langsung menembus tingkat tertinggi Dhamma ketika mereka sedang duduk dan mendengarkan Dhamma. Mereka sangat cepat. Seperti sebuah balon: Udara dalam balon telah menekan dirinya sendiri ke arah luar. Jadi ketika kamu menusuknya sedikit saja dengan sebuah jarum, maka balon tersebut akan meledak seketika.

Sama halnya disini. Ketika kamu mendengarkan Dhamma sesuai dengan kecenderungan-kecenderunganmu, maka Dhamma akan membalik pandanganmu, dari ini menjadi itu, dan kamu dapat menembus Dhamma sesungguhnya.

Tidak Sebanding dengan Seekor Lembu

Seekor lembu yang telah menarik sebuah gerobak yang penuh muata dalam perjalanan yang panjang –semakin dekat matahari dengan kaki langit dan malam segera datang, semakin cepat ia berjalan, karena ia ingin mencapai tujuannya lebih cepat. Ia rindu akan rumahnya.

Kita manusia, semakin tua kita, semakin sakit kita, semakin dekat kita dengan kematian: Itulah waktunya ketika kamu harus mempraktekkan Dhamma. Kamu tidak bisa membuat usia tua dan penyakit sebagai alasan untuk tidak mempraktekkan Dhamma, atau kamu hanyalah akan lebih buruk dari seekor lembu.

Hati adalah Guru itu Sendiri

Masing-masing dari kita disini adalah sama. Kita tidak berbeda satu dengan yang lainnya. Kita tidak mempunyai guru saat ini –jika kamu ingin menembus Dhamma, hatimu harus mengajarkan dirinya sendiri. Jika hatimu tidak mengajarkan dirinya sendiri, maka tidak peduli berapa banyak orang telah mengajarkanmu, hatimu tidak akan mendengarkan, hatimu tidak akan memahami. Hati itu sendiri harus menjadi guru.

Tidaklah mudah bagi kita untuk melihat diri sendiri. Sangatlah susah. Jadi pikirkan tentang ini sedikit. Kita semua telah melakukan kejahatan. Sekarang kita sudah tua, kita harus berhenti. Buatlah kejahatan itu menjadi lebih ringan. Kurangi. Hingga menjadi tidak ada sama sekali. Pada saat inilah. Balik pikiranmu ke arah kebajikan.

Air & Minyak

Air berbeda dengan minyak, sama seperti halnya orang pintar berbeda dengan orang bodoh. Sang Buddha hidup dengan pandangan, suara, bebauan, rasa, sensasi indra peraba, dan buah-buah pikiran, tetapi beliau adalah seorang arahat, jadi beliau melihat hal-hal ini "sebagaimana adanya," itu saja. Beliau terus melepas, beliau melihat kemauan hati sebagaimana adanya –kemauan hati, itu saja; pikiran sebagaimana adanya –pikiran, itu saja. Beliau tidak mencampurkan mereka bersama.

Jika kamu bisa berpikir dengan cara ini, jika kamu bisa merasa dengan cara ini, kamu dapat memisahkan hal-hal tersebut. Pikiran dan perasaan di salah sisi, kemauan hati di sisi lainnya, sama seperti air dan minyak dalam botol yang sama tetap terpisah.

Bhikkhu "tampak luar" dan Bhikkhu yang Sesungguhnya

Ketika kamu sudah ditahbiskan sesuai ajaran Buddha, kamu kelihatannya telah menjadi seorang bhikkhu. Tetapi kamu belumlah menjadi seorang bhikkhu yang sesungguhnya. Kamu adalah bhikkhu sesuai dengan tampilan fisikmu: kepala yang dicukur, jubah kuning. Kamu adalah seorang bhikkhu pada tahapan "tampak luar".

Sama seperti ketika mereka memahat kayu, memahat batu, atau mencetak perunggu menjadi sebuah patung Buddha. Ini hanyalah Buddha secara "tampak luar". Bukanlah Buddha yang sesungguhnya.

Bagi mereka yang masih menjadi bhikkhu "tampak luar" –dengan kata lain, mereka masih memiliki keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin di dalam hati mereka: ketiga hal ini akan memenjarakannya ke dalam keadaan menjadi dan kelahiran kembali. Penyebab kita tidak dapat mencapai kedamaian dikarenakan oleh keserakahan, kemarahan, dan kegelapan batin. Jika kamu mengeluarkan keserakahan, kemarahan,

dan kegelapan batin dari hatimu, maka kamu akan mencapai kesucian. Kamu akan mencapai tingkat kualitas bhikkhu yang sesungguhnya –yang berarti menjadi seorang bhikkhu di dalam hatimu.

Membuat Meja & Kursi

Adalah baik untuk membuat pikiran bersih dan damai, tetapi hal ini sulit. Kamu harus memulainya dari luar –uacapan dan tindakan tubuhmu- baru kemudian menuju ke dalam, yaitu pikiran. Jalan yang menuju pada kesucian, untuk menjadi sebuah perenungan, adalah sebuah jalan yang dapat mencuci bersih keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Kamu harus berlatih menahan dan pengendalian diri, itulah mengapa membuatnya menjadi susah untuk dilakukan –tetapi lalu kenapa kalau hal ini susah?

Sama seperti mengambil kayu untuk membuat sebuah meja atau sebuah kursi. Susah memang, tetapi lalu kenapa kalau susah? Kayu tersebut harus melalui proses tersebut. Sebelum ia menjadi sebuah meja atau sebuah kursi, kita harus mulai dari pekerjaan yang kasar dan berat terlebih dahulu.

Sama halnya dengan diri kita. Kita harus menjadi terlatih pada saat kita belum terlatih, menjadi sangat baik ketika kita belum sangat baik, menjadi terampil sebelum kita terampil.

Ulat Kaki Seribu

Ketika banyak dari kita datang untuk hidup bersama, akan mudah untuk berlatih jika pandangan kita benar dan sesuai antara satu dengan yang lainnya. Ketika kita bersedia untuk menyerahkan dan meninggalkan keangkuhan kita dalam cara yang sama, kita semua tiba bersama-sama pada tingkat Buddha, Dhamma, dan Sangha. Kamu tidak dapat berkata bahwa memiliki banyak bhikkhu akan menghalangi latihanmu. Sama seperti seekor ulat kaki seribu. Seekor ulat kaki seribu memiliki banyak kaki. Ketika kamu melihatnya, kamu berpikir pasti ulat tersebut akan kebingungan karena mempunyai begitu banyak kaki. Tetapi ulat tersebut berjalan. Ia berjalan maju dan mundur, dan sama sekali tidak ada kebingungan. Ia mempunyai ritmenya sendiri, ketertibannya sendiri.

Sama halnya dengan ajaran-ajaran Sang Buddha: jika kamu berlatih sebagaimana layaknya seorang murid Sang Buddha, maka akan mudah. Dengan kata lain, kamu berlatih dengan benar, berlatih dengan jujur, berlatih untuk mencapai pembebasan dari penderitaan, dan berlatih dengan tepat. Meskipun ada seratus kita, seribu kita, berapa banyakpun kita, tidak akan menjadi masalah. Kita semua dapat masuk ke dalam arus yang sama.

Menyapu

Kegiatan sehari-hari kita memberikan kita banyak kekuatan. Dimanapun di vihara kamu dapat melakukannya –tanpa peduli apakah ini adalah pondokmu atau pondok orang lain: Jika tempat ini kotor atau berantakan, bersih dan rapikan. Kamu tidak perlu melakukannya demi keuntungan seseorang. Kamu tidak perlu melakukannya untuk mengesankan seseorang. Kamu melakukannya demi kepentingan latihanmu. Ketika kita menyapu pondok kita, menyapu gedung kita, ini sama seperti kita menyapu semua hal-hal kotor dari hati, karena kita adalah orang yang sedang berlatih. Saya ingin setiap orang dari kita memiliki cara berpikir seperti ini di dalam hati. Sehingga kita tidak akan lagi perlu mencari keselarasan atau kerja sama. Hal tersebut akan sudah ada di sana.

Menanam Cabai

Sang Buddha guru kita berkata bahwa segala sesuatu berjalan sebagaimana adanya mereka. Jika kita melekat pada usaha kita dalam latihan, kita tidak dapat mengendalikan apakah latihan kita akan berjalan cepat atau lambat. Sama seperti menanam sebuah pohon cabai. Pohon tersebut tahu apa yang dilakukannya. Jika kita menginginkannya tumbuh cepat, kita harus tahu bahwa itu hanyalah suatu khayalan saja. Jika kita menginginkannya tumbuh lambat, kita harus tahu bahwa itu hanyalah suatu khayalan saja. Hanya ketika kita benar-benar menanam pohon cabai tersebut maka kita akan memperoleh buah yang kita inginkan.

Ketika kita menanam sebuah pohon cabai, tugas kita adalah menggali sebuah lubang, memberikan pohon tersebut air, memberikan pupuk, menjauhkan serangga darinya. Hanya itu saja. Hanya itu yang tergantung pada kita, tergantung pada pendirian kita. Sedangkan mengenai apakah buah cabainya akan muncul atau tidak, itu tergantung pada pohonnya. Hal tersebut tidak tergantung pada kita. Kita tidak dapat menarik pohon tersebut untuk membuatnya tumbuh.

Jalan Menuju Vihara

Kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan: ini adalah tiga hal yang disebut Sang Buddha sebagai sebuah jalan. Sang jalan bukanlah agama, dan ia bukanlah tujuan yang sesungguhnya diinginkan oleh Sang Buddha, melainkan merupakan jalan bagi kita untuk sampai ke sana.

Sama seperti ketika kamu datang dari Bangkok ke Wat Nong Pah Pong. Kamu tidak menginginkan jalan yang menuju ke sini. Sesungguhnya yang kamu inginkan adalah mencapai vihara ini. Tetapi jalan tersebut diperlukan oleh dirimu untuk bisa sampai kesini. Jalan menuju ke sini bukanlah vihara itu sendiri. Ia hanyalah jalan menuju vihara. Kamu harus mengikuti jalan tersebut untuk bisa sampai ke vihara.

Kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan adalah jalan menuju kedamaian, dimana kedamaian adalah hal yang sesungguhnya kita inginkan.

Obat

...Sama seperti ketika seorang dokter memberikan sebotol obat kepada seorang pasien yang demam. Di bagian luar botol terdapat sebuah label yang memberitahu berbagai macam penyakit yang dapat disembuhkan oleh obat tersebut. Sedangkan obat yang dapat menyembuhkan penyakit tersebut, terdapat di dalam botol. Jika sang pasien menghabiskan waktunya untuk membaca label –bahkan jika dia membacanya ratusan kali atau ribuan kali- dia akan berakhir dengan meninggal dunia dan tidak akan pernah mendapatkan keuntungan dari obat tersebut. Dia kemudian akan membuat pertengkaran, mengeluh dokternya tidak bagus, obatnya tidak dapat menyembuhkan penyakit yang dinyatakan bisa disembuhkannya, padahal ia bahkan tidak pernah membuka tutup botol untuk mengambil obatnya.

Menggosok Kayu untuk Membuat Api

Menjalankan latihan ibarat orang yang menggosok kayu untuk membuat api. Dia mendengar orang berkata, "ambil dua batang bambu dan gosokkan mereka bersama-sama, dan kamu akan memperoleh api." Jadi dia mengambil dua batang bambu dan menggosokkannya bersama-sama. Tetapi hatinya tidak sabar. Setelah menggosoknya sebentar ia sudah ingin api tersebut muncul. Hatinya terus memaksa agar apinya muncul segera, tetapi apinya tidak juga datang. Dia segera menjadi malas, kemudian dia berhenti untuk istirahat. Kemudian dia mencoba menggosok bambu tersebut lagi sebentar, dan lalu berhenti untuk istirahat. Kehangatan apapun yang muncul segera menghilang karena panas tersebut tidak terhubung.

Jika dia terus bertindak seperti ini, berhenti saat dia merasa lelah –meskipun menjadi lelah bukanlah hal yang sangat buruk: tetapi kemalasannya bergabung di dalamnya, sehingga seluruh usahanya menjadi sia-sia. Dia memutuskan bahwa tidak akan ada api, dan dia tidak menginginkan api lagi, jadi dia menyerah. Dia berhenti. Dia tidak akan menggosok batang-batang tersebut lagi. Kemudian dia mengumumkan, "Tidak ada api. Kamu tidak bisa memperoleh api dengan cara ini. Tidak ada api. Saya sudah mencobanya."

Kunci Meditasi

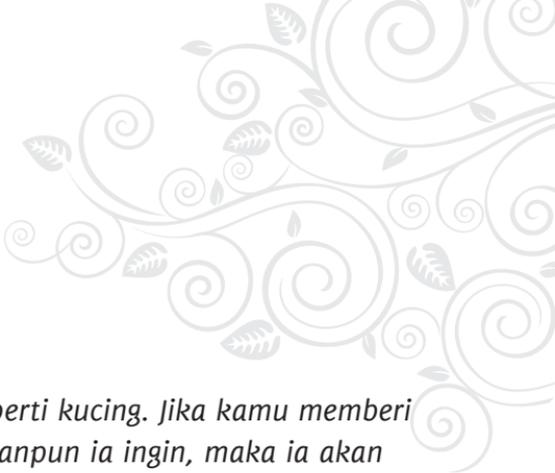
Latihan adalah seperti sebuah kunci, kunci meditasi. Tidak akan menjadi masalah seperti apapun bentuk gembok tersebut, selama kita memiliki kuncinya di tangan kita. Kita tidak peduli seberapa kuat gembok tersebut, asalkan kita memutar kuncinya untuk membuka gembok kita mencapai tujuan kita. Jika gembok tersebut tidak mempunyai sebuah kunci, kita tidak dapat mencapai tujuan kita. Apapun yang terkunci di dalam kotak tersebut, tidak dapat kita keluarkan.

Panas & Dingin

...Sama seperti dimanapun api berada ia pasti membakar, dimana ada panas, di sana ia muncul. Dimanapun ketika panas, kamu membuatnya menjadi dingin di sana. Dalam cara yang sama, nibbana berada di tempat yang sama dengan samsara, lingkaran kelahiran kembali; samsara berada di tempat sama dengan nibbana.

Sama seperti panas dan dingin berada di tempat yang sama: Dingin berada di tempat dimana ada panas. Ketika panas, maka dingin menghilang. Ketika dingin menghilang, maka akan panas...

Melawan Arus

Berlatih itu sama dengan melawan arus: melawan arus yang mengalir di dalam hati kita, melawan arus kekotoran batin. Segala sesuatu yang bergerak melawan arus akan sangat berat. Jika kamu mengayuh sebuah perahu melawan arus, pasti akan sangat berat. Membangun kebajikan dan kesucian akan sedikit berat karena kita manusia memiliki kekotoran-kekotoran batin. Kita tidak menginginkannya. Kita tidak ingin diganggu. Kita tidak ingin membangun daya tahan. Yang sangat kita inginkan adalah membiarkan segala hal berjalan sesuai dengan suasana hati kita. Seperti air: ia mengalir sesuai dengan jalannya sendiri. Jika kita membiarkan semua hal mengalir seperti air, akan sangatlah mudah tetapi ini bukanlah berlatih. Dengan berlatih kamu harus melawan. Kamu harus melawan kekotoran batin, melawan hatimu sendiri, melawan dengan kuat hatimu sendiri, meningkatkan kekuatan daya tahanmu. Pada saat itulah maka latihanmu akan bergerak melawan arus.

Kekotoran batin sama seperti kucing. Jika kamu memberi makan seekor kucing kapanpun ia ingin, maka ia akan terus datang dan datang lebih sering. Tetapi akan datang suatu hari ketika kucing itu mencakarmu jika kamu tidak memberinya makan. Jadi kamu tidak harus memberinya makan. Kucing itu akan terus mengeong dan mengeong, tetapi jika kamu tidak memberinya makan selama satu atau dua hari, maka ia akan berhenti datang kembali.

Sama seperti kekotoran-kekotoran batin. Jika kamu tidak memberinya makan, maka mereka tidak akan mengganggumu. Pikiranmu kemudian akan dapat menjadi tenang dan terbebaskan.

Kerja Dulu, Upah Kemudian

Beberapa orang datang dan berlatih hanya untuk mendapatkan kebahagiaan. Tetapi datang dari manakah kebahagiaan itu? Apa yang menjadi penyebabnya? Semua bentuk kebahagian datang dari kesedihan. Hanya dari kesedihan maka akan ada kesenangan. Apapun pekerjaan kita: Kita harus bekerja terlebih dahulu sebelum kita memperoleh gaji untuk membeli barang, bukan? Kita harus bekerja dulu di sawah sebelum kita memperoleh beras untuk dimakan. Segala sesuatu harus melalui kesedihan dan penderitaan terlebih dahulu.

Memakan Tebu

Pernahkah kamu memakan tebu? Ketika kamu memakan dari ujung atas hingga ke bagian bawahnya, seperti apa ia terasa? Semakin dekat kamu dengan bagian bawahnya, maka akan semakin manis ia –bahkan hingga sampai hanya tersisa satu inci saja, kamu tetap tidak akan membuang tebu itu. Akan terasa suatu pemborosan jika kamu membuangnya. Semut-semut akan ingin memakannya tetapi kamu tidak akan membiarkan mereka memilikinya.

Jadi berlatihlah seperti demikian. Berlatih Dhamma seperti layaknya seseorang yang sedang memakan tebu.

Pagar

Sebagai latihan, mulailah dengan membangun kekuatan daya tahanmu dan kemudian renungkan. Renungkan hal-hal yang kamu lakukan, kedatangan dan kepergianmu. Renungkan apa yang kamu tuju. Apapun yang muncul, Sang Buddha telah memberitahukan kita segalanya. Darimanapun segala sesuatu itu datang, Sang Buddha telah memberitahukan kita segalanya. Jika kita mengetahui segala sesuatu, apapun yang datang dalam jalan ini, kita melihatnya. Apapun yang datang dari jalan itu, kita melihatnya. Benar kita ketahui. Salah kita ketahui. Bahagia kita ketahui. Senang kita ketahui. Kita tahu segala sesuatu di sekeliling kita.

Tetapi pikiran kita, ketika mereka merenung, mereka belum mengetahui segala sesuatu. Kita hanya mengetahui satu sisi ini tetapi meninggalkan sisi lainnya terbuka lebar. Sama seperti meletakkan sebuah pagar di sekitar sebuah ladang atau sebuah rumah tetapi pagar tersebut tidak mengelilinginya habis. Jika kita hanya meletakkan pagar pada salah satu sisi, para pencuri akan masuk dari sisi lainnya, dari sisi yang belum dipagari. Mengapa demikian? Kita belum menutup gerbangnya. Pagar kita belum cukup baik. Jadi adalah hal yang wajar bila para pencuri bisa masuk dari sisi yang terbuka itu. Jadi kita merenung kembali, menambahkan lebih banyak pagar, menutup segala

sesuatu, sepenuhnya.

Membangun sebuah pagar berarti membangun perhatian penuh dan selalu tetap sadar. Jika kita melakukan hal ini, maka Dhamma tidak akan kemana-mana. Ia akan berada tepat disini. Baik dan buruk, Dhamma yang harus kita lihat dan harus kita ketahui, akan muncul tepat disini.

Dalam Bentuk Sebuah Lingkaran

Dalam berlatih, jangan berpikir bahwa kamu harus duduk untuk bisa bermeditasi, bahwa kamu harus berjalan kesana dan kemari untuk bisa bermeditasi. Jangan berpikir seperti itu. Meditasi adalah sebuah latihan yang sesungguhnya sangat sederhana. Apakah ketika kamu sedang memberikan sebuah khotbah Dhamma, duduk di sini mendengarkan Dhamma, atau pergi dari sini, kamu tetap dapat berlatih di dalam hatimu. Tetap sadar terhadap apa yang patut dan apa yang tidak patut.

Jangan memutuskan bahwa tidak apa-apa untuk mematuhi latihan-latihan bertapa selama retret musim hujan dan kemudian meninggalkan latihan tersebut setelah retret berakhir. Hal ini tidak baik. Latihan tidak berjalan dalam cara seperti itu. Hal ini dapat disamakan seperti membersihkan sebuah ladang. Kita terus memotong rumput, memotong rumput, dan kemudian berhenti ketika kita capek. Kita meletakkan cangkul kita dan baru datang satu atau dua bulan kemudian. Alang-alangnya sekarang telah lebih tinggi daripada tunggul pohon. Jika kita mencoba membersihkan daerah yang telah kita bersihkan sebelumnya, maka akan terasa berat bagi kita.

Suatu waktu Ajaan Mun pernah berkata bahwa kita harus membuat latihan kita berbentuk sebuah lingkaran. Sebuah lingkaran tidak pernah mempunyai akhir. Ia akan terus berjalan terus-menerus. Tetaplah berlatih secara terus-menerus tanpa berhenti. Saya mendengarkannya dan saya berpikir, "Ketika saya telah selesai mendengarkan ucapan ini, apa yang harus saya lakukan?"

Jawabannya adalah dengan membuat kesadaran kita akaliko: tanpa batas waktu. Pastikan bahwa pikiran mengetahui dan melihat apa yang patut dan apa yang tidak patut, sepanjang waktu.

Kebakaran & Kebanjiran

Sang Buddha mengajarkan demikianlah pikiran dan tubuh kita adanya. Demikianlah mereka akan menjadi kemudian. Mereka tidak akan berubah dalam cara yang lain. Dengan kata lain, pertama mereka lahir, kemudian mereka tumbuh tua, kemudian mereka sakit, dan kemudian mereka meninggal. Ini adalah kebenaran yang sesungguhnya, bahwa kamu akan mengalaminya di saat ini juga. Ini adalah sebuah kebenaran mulia. Jadi pandang pikiran dan tubuh kita dengan kebijaksanaan untuk melihatnya, itu saja.

Bahkan jika api membakar rumahmu, atau jika air membanjiri rumahmu, kamu harus membiarkannya terjadi hanya sampai pada rumahmu saja. Jika api tersebut membakar, jangan biarkan ia membakar hatimu. Jika air tersebut membanjiri, jangan biarkan ia membanjiri hatimu. Biarkan air hanya membanjiri rumahmu saja. Biarkan api hanya membakar rumahmu saja, yang mana adalah sesuatu yang berada di luar tubuhmu. Sedangkan untuk hatimu, biarkan ia melepas, karena sekarang adalah waktu yang tepat. Sekarang adalah waktunya untuk melepas.

Melepakkan Gelas Kembali

Berlatih adalah dengan cara melepas. Jangan melekat. Atau jika kamu melekat, jangan melekat dengan kuat. Kamu paham maksudnya tidak melekat? Gelas ini: Kita memegangnya untuk diambil dan melihat gelas tersebut. Ketika kita sudah tahu segala hal tentang gelas ini, kita meletakkannya kembali. Itulah yang dinamakan tidak melekat –dengan kata lain, memegang tetapi tidak memegang dengan kuat. Kamu memegang untuk melihat dan untuk memahaminya, dan kemudian kamu meletakkannya kembali. Kamu akan damai.

Pisang Beracun

Saat berusia sembilan tahun, saya sudah tinggal di vihara, ditahbiskan sebagai seorang samanera. Saya terus mencoba berlatih, tetapi saya tidak memahami banyak hal pada saat itu. Saya memahami hanya pada saat saya akan ditahbiskan menjadi seorang bhikkhu. Oho! Saya melihat ketakutan dalam segala hal. Saya melihat kesenangan akan nafsu duniawi yang dialami oleh orang lain. Namun saya melihatnya bukan sebagai sesuatu yang menyenangkan seperti yang dirasakan orang-orang tersebut, saya melihatnya lebih sebagai penderitaan. Kesenangan akan nafsu duniawi sama seperti sebuah puding pisang. Ketika kita memakannya, akan terasa enak dan manis. Kita mengetahui manis dari rasanya. Tetapi jika kita mengetahui bahwa seseorang menaruh racun ke dalam pisang tersebut, kita tidak akan peduli seberapa manis pisang tersebut jika tahu bahwa kita akan meninggal bila memakannya bukan? Itulah yang selalu menjadi pandacara saya. Ketika saya hendak makan, saya selalu melihat racun yang terdapat di dalamnya. Itulah mengapa saya terus menarik jauh dan pergi jauh, hingga ke titik sekarang saya tetap menjadi seorang bhikkhu selama bertahun-tahun ini. Sekali kamu melihat, maka tidak akan mencoba untuk memakannya.

Belajar vs Pergi Berperang

Ada beberapa bhikkhu yang suka belajar dan melakukan penelitian terhadap Tipitaka dan telah belajar banyak mengenai teks-teks tersebut. Saya memberitahu mereka cobalah untuk berlatih meditasi. Inilah yang terjadi dengan buku: Ketika kamu belajar, kamu membaca sesuai teori dari teks-teks tersebut, tetapi ketika kamu pergi berperang, kamu harus keluar dari teori. Jika kamu berperang hanya berpatokan teori, kamu tidak akan menang dari musuhmu. Ketika pertempuran sudah menjadi sengit, maka kamu harus keluar dari teori teks-teks tersebut.

Tangan

Mereka yang mempelajari teks dan mereka yang berlatih Dhamma cenderung saling salah mengerti satu sama lain. Mereka yang mempelajari teks akan berkata, "Para bhikkhu yang tidak melakukan hal lain selain berlatih sesungguhnya berbicara berdasarkan pandangan mereka sendiri." Mereka mengatakan hal tersebut tanpa berdasarkan bukti apapun.

Sesungguhnya ada sebuah jalan dimana kedua pihak merupakan hal yang sama, yang akan membantu kita memahami segala sesuatu dengan lebih baik. Seperti telapak tangan kita dan punggung tangan kita. Ketika kamu meluruskan tanganmu ke depan, maka kelihatannya telapak tanganmu menghilang. Tetapi sesungguhnya telapak tersebut tidak hilang kemana-mana. Ia hanya tersembunyi di bawahnya. Dalam cara yang sama, ketika kamu memutar telapak tanganmu ke atas, maka punggung tanganmu menghilang. Tetapi sesungguhnya punggung tersebut tidaklah menghilang kemana. Ia hanya berada di bawahnya.

Kamu harus mengingat hal ini ketika kamu berlatih meditasi. Jika kamu berpikir bahwa latihanmu telah merosot, kamu berhenti belajar dan atur harapanmu untuk memperoleh hasil. Tetapi tidak peduli berapa banyak kamu telah mempelajari Dhamma, kamu tidak akan pernah memahaminya karena kamu belum sejalan

dengan kebenaran. Begitu kamu memahami sifat sesungguhnya dari Dhamma, kamu akan mulai melepas. Ini adalah suatu keinginan untuk melucuti kemelekatan, dimana kamu tidak melekat pada suatu hal apapun lagi. Atau jika kamu masih melekat, maka ia secara bertahap akan semakin berkurang dan berkurang.

Inilah perbedaan antara belajar dan berlatih.

Kata-kata yang Tertulis

Berhenti. Letakkan pengetahuan ilmiahmu di dalam sebuah bundelan atau sebuah koper besar. Jangan bawa ia keluar untuk dibicarakan. Kamu tidak dapat membawa jenis pengetahuan seperti itu ke sini. Di sini adalah satu jenis pengetahuan yang baru. Ketika suatu keadaan sungguh-sungguh muncul, ia tidak akan sama dengan keadaan lainnya.

Ini sama seperti menuliskan kata, "ketamakan". Ketika ketamakan muncul di hati, ini tidak sama dengan kata yang tertulis tersebut. Sama halnya ketika kamu marah: Ketika kamu menulis "marah" pada papan tulis, maka ia adalah suatu hal. Ia adalah kumpulan huruf. Ketika ia muncul di hati, maka akan terlalu cepat bagi kamu untuk bisa membaca sesuatu. Ia muncul begitu saja di hati. Hal ini penting. Sangat penting.

Jatuh dari Sebuah Pohon

... Mengenai hukum sebab akibat yang saling bergantungan. "Kegelapan batin adalah kondisi bagi timbulnya bentukkan kehendak. Bentukkan kehendak adalah kondisi bagi timbulnya kesadaran. Kesadaran adalah kondisi bagi timbulnya nama dan rupa." Kita telah mempelajari hal ini dan menghapalkannya, dan benar, hukum sebab akibat yang saling bergantungan ini telah dibagi oleh Sang Buddha seperti ini untuk dipelajari oleh para murid. Tetapi ketika sebab akibat ini muncul, mereka akan menjadi terlalu cepat bagi kamu untuk menghitungnya.

Sama seperti terjatuh dari puncak sebuah pohon –bruk!- kamu sampai ke tanah. Kita tidak tahu cabang mana saja yang telah kita lewati. Saat dimana pikiran menemukan sebuah objek baik, jika objek itu adalah sesuatu yang disukai pikiran, maka objek tersebut akan dikategorikan "baik". Pikiran tidak tahu urutan-urutan yang saling berhubungan di dalamnya. Pikiran berjalan sesuai dengan yang diucapkan dalam teks, tetapi mereka juga keluar dari teks. Pikiran tidak berkata, "Saat ini adalah kegelapan batin. Saat ini adalah bentukkan kehendak. Saat ini adalah kesadaran. Saat ini adalah nama dan rupa." Mereka tidak punya

tanda-tanda bagi kamu untuk dibaca. Sama seperti terjatuh dari sebuah pohon. Sang Buddha berbicara mengenai kondisi mental secara terperinci, tetapi saya menggunakan perbandingan seperti terjatuh dari sebuah pohon. Ketika kamu tergelincir dari sebuah pohon – bruk!- kamu tidak dapat mengukur berapa kaki dan inci kamu telah terjatuh. Yang kamu tahu hanyalah kamu jatuh menabrak tanah dan merasa kesakitan.

Pisau

Melatih tubuh dengan tujuan memperkuatnya dan melatih pikiran dengan tujuan memperkuatnya adalah suatu hal yang sama, tetapi menggunakan metode yang berbeda. Dalam melatih tubuh, kamu harus menggerakkan berbagai bagian-bagian tubuh yang berbeda, tetapi dalam melatih pikiran kamu membuatnya berhenti dan beristirahat, seperti ketika kamu melakukan konsentrasi. Cobalah agar pikiran melepas segala sesuatu. Jangan memikirkan masalah ini, masalah itu, atau mengenai apapun juga. Biarkan pikiran tetap pada satu objek. Maka kemudian pikiran akan menjadi kuat. Kebijaksanaan akan timbul. Sama seperti memiliki sebuah pisau yang harus kamu jaga agar tetap tajam. Jika kamu terus menggunakannya untuk memotong batu, memotong balok, memotong rumput, memotong apa saja, maka pisau itu akan kehilangan ketajamannya.

Belajar Menulis

Pastikan kamu berlatih setiap hari, setiap hari. Ketika kamu merasa malas, tetap berlatih. Ketika kamu merasa rajin, tetap berlatih. Berlatih Dhamma baik itu siang ataupun malam. Ketika pikiran sedang tenang, tetap berlatih. Ketika pikiran sedang tidak tenang, tetap berlatih. Hal ini sama seperti ketika kamu masih seorang anak kecil yang sedang belajar bagaimana cara menulis. Pada awalnya huruf-hurufmu tidak akan terlihat bagus. Ada yang badannya terlalu panjang; ada yang kakinya terlalu panjang. Kamu menulis seperti layaknya seorang anak kecil. Meskipun demikian, seiring waktu, huruf-huruf itu akan menjadi semakin bagus karena kamu terus berlatih.

Anak Kecil & Orang Dewasa

Perhatian penuh dan kebijaksanaan harus berjalan bersama. Di tahap pertama, pikiran akan masuk ke dalam kondisi tenang dan sunyi dengan cara perhatian penuh. Pikiran akan bisa tetap tenang hanya ketika kamu duduk dengan mata tertutup. Itu adalah ketenangan. Kamu akan tergantung pada perhatian penuh sebagai sebuah dasar yang membantumu membangkitkan kebijaksanaan atau pencerahan pada akhirnya. Jika telah demikian maka pikiran akan tetap tenang baik ketika kamu sedang duduk dengan mata tertutup ataupun ketika berjalan di tengah hiruk pikuk kota.

Sama seperti ini: Dulu kamu adalah seorang anak kecil. Sekarang kamu adalah seorang dewasa. Anak kecil dan orang dewasa itu adalah orang yang sama. Dengan cara yang sama, kamu dapat mengatakan bahwa ketenangan dan pencerahan adalah hal yang berbeda. Atau seperti makanan dan tahi: Kamu dapat mengatakan mereka adalah hal yang sama, tetapi bila dilihat dari sudut yang lain kamu bisa mengatakan bahwa meraka adalah hal yang berbeda.

Sebatang Tongkat

Meditasi seperti sebatang tongkat. Pencerahan terdapat pada ujung tongkat tersebut. Ketenangan terdapat pada ujung satunya lagi. Jika kamu mengangkat tongkat ini, apakah hanya satu ujung tongkat yang terangkat, atau kedua ujung tongkat tersebut? Jika kamu mengangkatnya, maka kedua ujung tongkat tersebut akan ikut terangkat juga. Apakah itu pencerahan, apakah itu ketenangan, itu semua adalah pikiran ini.

Melukis Sebuah Gambar

Keberhasilan dalam latihan adalah berkaitan dengan kebijaksanaan: meditasi pencerahan, dimana kebijaksanaan dan pikiran berdiam bersama. Beberapa orang tidak perlu melakukan usaha yang keras dan kedua hal ini muncul bersama dengan sendirinya. Orang yang memiliki kebijaksanaan tidak perlu melakukan usaha sama sekali. Perhatian penuh sama seperti menjadi seorang seniman. Kamu melihat pada suatu objek dan kamu memahaminya. Kamu memahaminya hingga objek itu tinggal di dalam hatimu. Kamu dapat melukis keluar sebuah gambar yang ada di hatimu. Kamu tidak perlu duduk tepat di depan objek tersebut dan melukis dengan memandangnya. Orang yang belum paham adalah orang yang harus duduk di depan objek tersebut dan mensketsanya hingga meresap ke dalam hatinya. Dengan kebijaksanaan kamu tidak perlu duduk di sana dan mensketsanya. Kamu melihat dan kamu memahami. Kamu dapat melukiskannya sebagai hasil dari pemahamanmu. Demikianlah hal ini berjalan.

Makanan Yang Kamu Suka

Objek meditasi untuk mencapai ketenangan, jika tidak sesuai dengan karaktermu, tidak akan menghasilkan timbulnya kebebasan akan nafsu atau menghilangkan kecemasan. Objek yang sesuai dengan sifatmu adalah hal yang kamu rasa paling sering kamu pikirkan. Seringkali kita tidak menyadarinya, tetapi kita harus menyadari hal ini agar kita bisa mengambil manfaat darinya. Hal ini sama seperti berbagai macam makanan yang disusun di atas sebuah meja. Kamu mencicipi makanan dari setiap mangkok, setiap jenis makanan, dan kamu akan menemukan bagi dirimu sendiri makanan mana yang paling kamu suka, mana yang tidak kamu suka. Kamu akan mengatakan bahwa makanan yang kamu suka lebih enak dibandingkan yang lainnya. Ini yang saya katakan mengenai makanan. Kamu dapat membandingkannya dengan meditasimu. Objek manapun yang sesuai dengan karaktermu akan membuatmu merasa nyaman.

Menangkap Seekor Kadal

Cara untuk memusatkan pikiranmu pada sebuah objek, untuk menangkap dan memegang pada objek tersebut, adalah dengan memperkenalkan dirimu dengan pikiranmu dan memperkenalkan dirimu dengan objekmu. Hal ini sama caranya seperti laki-laki yang menangkap seekor kadal. Kadal tersebut berdiam di dalam cekungan sebuah sarang rayap yang memiliki enam lubang. Laki-laki itu menutup lima lubang, meninggalkan hanya satu lubang saja bagi si kadal untuk keluar. Kemudian dia duduk mengawasi satu lubang tersebut. Ketika kadal tersebut keluar, dia menangkapnya.

Kamu memfokuskan pikiranmu dengan cara yang sama. Tutup matamu, tutup telingamu, tutup hidungmu, tutup lidahmu, tutup badanmu, dan biarkan hanya pikiranmu yang terbuka. Dengan kata lain, berlatihlah untuk menahan nafsu inderamu dan pusatkan hanya pada pikiran.

Meditasi adalah seperti laki-laki yang menangkap seekor kadal. Kamu pusatkan pikiranmu pada nafas, menjadi penuh perhatian dan tetap sadar. Apapun yang kamu lakukan, kamu sadar apa yang kamu lakukan. Perasaan yang muncul di pikiran pada saat itu adalah bahwa

kamu sadar apa yang kamu sedang lakukan. Perasaan itu adalah yang membuat kamu sadar.

Tetesan Air, Arus Air

Mulai dari merenungkan pikiranmu sendiri. Selalu bersungguh-sungguh menjaga lima pedoman perilaku. Jika kamu membuat suatu kesalahan, berhenti, putar balik, dan mulai kembali. Mungkin kamu akan tersesat dan membuat kesalahan lainnya. Ketika kamu menyadari hal tersebut, putar balik, mulai kembali, setiap kali dan setiap waktu.

Perhatian penuh kamu akan mencapai tingkat yang lebih tinggi, seperti air yang dituangkan dari sebuah teko. Jika kita memiringkan teko tersebut hanya sedikit, air akan keluar dalam bentuk tetesan: tes... tes... tes.... Ada jeda dalam aliran. Jika kita memiringkan teko itu lagi, maka tetesan air akan menjadi lebih sering: tes-tes-tes. Jika kita miringkan lagi bahkan suara tetesan itu akan hilang dan air berubah menjadi sebuah arus yang bersambungan. Tidak ada lagi tetesan-tetesan, tetapi mereka tidaklah hilang kemana. Tetesan itu menjadi sangat cepat sehingga mereka berubah menjadi sebuah arus air yang bersambungan. Mereka menjadi sangat cepat karena mereka terlalu cepat. Mereka bercampur menjadi satu kesatuan membentuk sebuah arus air.

Menggembalakan Kerbau

... Sama seperti latihan. Ketika kita terus memperhatikan pikiran kita, ketika kesadaran terus mengamati pikiran itu sendiri, siapapun yang terus memperhatikan pikiran akan terhindarkan dari perangkap Mara.

Hal ini sama seperti menggembalakan seekor:

Satu, tanaman padi;

Dua, kerbau;

Tiga, pemilik kerbau.

Kerbau ingin makan tanaman padi. Tanaman padi adalah apa yang ingin dimakan oleh kerbau. Pikiran adalah seperti kerbau. Objek-objek pikiran adalah seperti tanaman padi. Kesadaran adalah seperti pemilik kerbau. Ketika kita sedang menggembalakan seekor kerbau, kita harus mengikutinya untuk memastikan ia tidak memakan padi. Jika kita kehilangan kerbau itu, maka kita akan terus mencarinya. Jika kerbau itu mendekat ke tanaman padi, kita meneriakinya. Ketika kerbau tersebut mendengar kita, ia akan mundur kembali. Tetapi kita tidak boleh puas. Setidaknya, jangan tidur siang di tengah hari tersebut. Jika kamu tidur siang di tengah hari, padi tersebut pastilah akan lenyap.

Memukul Kerbau

Pikiran itu seperti kerbau. Objek pikiran seperti tanaman padi. Kesadaran seperti pemilik kerbau. Apa yang kamu lakukan ketika kamu sedang menggembalakan seekor kerbau? Kamu kehilangan kerbau tersebut, maka kamu akan terus mencarinya hingga ketemu. Jika ia dekat dengan tanaman padi, kamu meneriakinya. Ketika kerbau itu mendengarmu, maka ia akan mundur. Tetapi kamu tidak bisa puas. Jika kerbau tersebut keras kepala dan tidak ingin mendengarkanmu, kamu ambil sebuah tongkat yang berat dan benar-benar memukulnya.

Jika demikian, menurut kamu, kemana kerbau itu akan pergi?

Mengajar Seorang Anak Kecil

... Jadi dalam latihan ini kita diberitahukan untuk duduk. Itulah latihan dengan cara duduk. Dan kemudian kamu terus memusatkan perhatian. Akan ada suasana hati baik dan suasana hati buruk yang bercampur bersama sesuai dengan sifat alami mereka. Janganlah dengan mudah memuji pikiranmu; jangan dengan mudah menghukumnya. Miliki sebuah perasaan waktu dan tempat mengenai hal itu. Ketika tiba waktunya untuk memuji, berikan pikiran sedikit pujian –secukupnya, jangan memanjakan. Hal ini sama seperti mengajar seorang anak kecil. Terkadang kamu harus memukul pantatnya. Ambil sebuah ranting kecil dan pukul anak itu. Kamu tidak bisa tidak memukulnya. Dengan kata lain, terkadang kamu harus menghukumnya.

Tetapi kamu tidak bisa terus menghukumnya sepanjang waktu. Jika kamu menghukumnya sepanjang waktu, maka tindakan ini akan menjadi tindakan salah semata. Jika kamu terus menyenangkannya, dengan terus memberinya hadiah-hadiah, tindakan ini juga tidak akan membawa hasil apa-apa.

Bentuk Standar

Cara umum untuk duduk berkonsentrasi adalah duduk dengan kedua tungkai kakimu disilangkan, kaki kanan di atas kaki kiri, tangan kanan di atas tangan kiri. Duduk dengan tegak. Beberapa orang mengatakan kamu bisa melakukannya dengan berjalan, kamu bisa melakukannya dengan duduk, lalu dapatkah kamu melakukannya ketika kamu sedang berlutut? Tentu bisa –tetapi kamu adalah murid yang baru mulai belajar. Ketika kamu belajar menulis, kamu harus berlatih membuat huruf-huruf yang jelas terlebih dahulu, dengan semua bagian-bagiannya. Ketika kamu telah memahami huruf-hurufmu dan kamu menuliskannya untuk dibaca oleh dirimu sendiri, kamu dapat menulis dalam bentuk cakar ayam jika kamu ingin. Itu tidak salah. Tetapi pertama-tama kamu harus belajar huruf yang standar terlebih dahulu.

Menabur Beras

Duduk memperhatikan nafas keluar dan masuk. Tetap rileks dan nyaman, tetapi jangan biarkan dirimu teralihkan. Jika kamu teralihkan, berhenti. Amati untuk melihat kemana pikiran pergi dan mengapa pikiran tidak mengikuti nafas. Cari pikiran itu dan bawa kembali. Pastikan pikiran terus menerus berada bersama nafas, dan dalam satu dari beberapa hari ini kamu akan menyeberang ke suatu hal yang bagus. Tetapi tetap lakukan apa sedang kamu lakukan. Tetap perhatikan nafas seperti kamu tidak mengharapkan akan memperoleh sesuatu darinya, tidak ada apapun yang akan terjadi, kamu tidak tahu siapa yang sedang melakukannya –tetapi kamu terus melakukannya. Hal ini sama seperti mengambil beras dari lumbung dan menaburkannya ke tanah. Hal ini terlihat seperti kamu membuang beras itu. Kamu menaburkannya menutupi tanah seperti kamu tidak tertarik terhadap beras itu. Tetapi beras itu akan berubah menjadi tunas dan tanaman. Kamu mengolah tanaman itu menjadi padi, dan sebagai hasilnya kamu memperoleh nasi untuk dimakan. Demikianlah hal ini berlangsung.

Mengajar Seorang Anak Kecil

Terkadang nafas kita tidak tepat. Ia terlalu panjang, terlalu pendek, dan membuatmu gila. Itu dikarenakan kamu terlalu kuat dalam memusatkan pikiran, kamu memerasnya terlalu kuat. Hal ini sama seperti mengajarkan seorang anak kecil bagaimana caranya untuk duduk. Jika kamu memukulnya setiap waktu, apakah ia akan menjadi pandai? Kamu terlalu banyak mengendalikannya. Hal yang sama terjadi di sini. Pikirkan: Ketika kamu berjalan dari rumah menuju kebun buah, atau dari rumah menuju tempat kerja, mengapa kamu tidak terganggu oleh nafas? Karena kamu tidak memegang erat padanya. Kamu membiarkannya sendiri sesuai dengan kejadiannya. Bagian-bagian tubuh yang sakit adalah karena kamu fokus dan memusatkan pikiranmu terlalu kuat pada mereka.

Mengantar Pulang Seorang Kerabat

Perhatikan nafas. Fokus pada nafas. Himpun pikiran pada nafas. Dengan kata lain, buat pikiran sadar akan nafas di saat ini. Kamu tidak harus sadar banyak hal. Fokus pada menundukkan pikiran, menundukkan pikiran, menjadi lebih dan lebih murni, lebih dan lebih murni, terus menerus, terus menerus, hinggal perasaan akan nafas menjadi sangat lembut, dan pikiran sepenuhnya sadar.

Segala rasa sakit yang muncul di tubuh sedikit demi sedikit akan menjadi tenang, sedikit demi sedikit menjadi tenang. Bahkan kamu akan mengamati nafas sebagai seorang kerabat yang datang berkunjung. Kamu pergi bersamanya untuk mengantarkannya hingga ke stasiun bus atau dermaga kapal. Kamu menemaninya hingga ke bus, hingga ke kapal. Ketika mereka menyalakan motor, bus, atau perahu akan berjalan pergi, dan kamu berdiri di sana melihatnya pergi dalam kejauhan. Ketika kerabatmu telah pergi, kamu kembali ke rumah.

Ini sama halnya dengan memperhatikan nafas. Ketika nafas sedang buruk, kita tahu. Ketika ia sedang murni, kita tahu. Ketika ia menjadi lebih dan lebih murni, kita tetap memperhatikan, memperhatikan, mengikutinya,

menundukkan pikiran, membuat pikiran menjadi lebih dan lebih sadar, membiarkan nafas berkembang menjadi lebih dan lebih murni. Hingga bahkan nafas akan berkembang menjadi sangat halus dimana tidak ada lagi nafas keluar dan masuk. Itulah saatnya yang dinamakan "tersadar".

Tetap Memperhatikan

Jika kamu lupa selama semenit, kamu gila selama semenit. Jika perhatian penuh kamu hilang dua menit, kamu gila selama dua menit itu. Jika ia hilang selama setengah hari, kamu gila selama setengah hari itu. Demikianlah hal ini terjadi.

Perhatian penuh berarti menjaga sesuatu di dalam pikiran. Ketika kamu bertindak atau berkata sesuatu, kamu harus mengingat agar tersadarkan. Ketika kamu melakukan sesuatu, kamu sadar apa yang sedang kamu lakukan. Menjaga kesadaran di dalam pikiran adalah seperti mempunyai benda-benda untuk dijual di rumahmu. Kamu terus menjaga barang-barangmu, terhadap orang yang datang untuk membeli, dan terhadap para pencuri yang datang untuk mencuri barang-barangmu. Jika kamu selalu menjaga barang-barang tersebut, kamu akan tahu apa tujuan kedatangan tiap-tiap orang tersebut. Ketika kamu memegang senjata di tanganmu seperti ini –dengan kata lain, kamu terus memperhatikan- maka ketika para pencuri melihatmu, mereka tidak akan berani melakukan suatu hal apapun.

Hal ini sama seperti objek-objek pikiran. Jika kamu penuh perhatian dan sadar, mereka tidak akan mampu untuk melakukan hal apapun terhadapmu. Kamu tahu: Sebuah objek yang baik tidak akan selalu membuatmu

dalam suasana hati baik selamanya. Ia tidaklah pasti. Ia dapat hilang sewaktu-waktu. Jadi mengapa kamu tetap melekat padanya? "Saya tidak suka ini": Ini juga bukan suatu hal yang pasti. Ketika kasus ini yang terjadi, objek-objek pikiran semata-mata tidak berlaku dan kosong belaka, itu saja. Kita terus mengajarkan diri kita cara ini, kita tetap perhatian penuh, kita tetap menjaga diri kita sendiri secara terus menerus: di siang hari, di malam hari, kapanpun waktunya.

Menerima Para Pengunjung

Buatlah pikiranmu sadar dan bangun. Terus perhatikan ia. Jika ada seseorang yang datang berkunjung, lambaikan tangan minta mereka pergi. Tidak ada tempat untuk duduk disini bagi mereka, karena disini hanya ada sebuah kursi. Cobalah untuk duduk di sini menerima para pengunjung setiap hari. Inilah yang disebut sebagai "buddho." Tinggal dengan kuat di sini. Jagalah kesadaran sehingga ia bisa memperhatikan pikiran. Ketika kamu duduk di sini, semua pengunjung yang telah datang berkunjung sejak masa lalu –ketika kamu dilahirkan kecil dan mungil- akan datang ke sini dimana kamu melakukan "buddho" semua oleh dirimu sendiri.

Sedangkan bagi para tamu, para pengunjung yang datang dari jauh, mengkhendaki berbagai hal yang berbeda, kamu membiarkan mereka pergi bersama dengan persoalan-persoalan mereka sendiri. Tindakan pikiran pergi bersama mereka dinamakan cetasika. Apapun itu, kemanapun ia pergi, siapa yang peduli? Cukup perkenalkan dirimu dengan para pengunjung yang ingin datang dan tinggal. Kamu hanya mempunyai satu kursi untuk menerima mereka, jadi kamu hanya meletakkan satu orang disana sepanjang waktu. Yang lainnya tidak akan dapat tempat untuk duduk.

Sekarang ketika mereka datang kemari dan berbicara denganmu, mereka tidak dapat duduk lagi. Lain waktu mereka datang, kapanpun mereka datang, mereka tetap menemukan satu orang yang duduk di sini yang tidak pernah pergi. Berapa kali lagi mereka akan terus datang jika apa yang bisa mereka lakukan hanyalah berbicara denganmu? Kamu akan mengenali mereka semua, semua yang telah datang sejak dulu ketika kamu pertama kali menyadari hal-hal. Mereka semua akan datang untuk berkunjung.

Ayam di dalam Sebuah Kandang

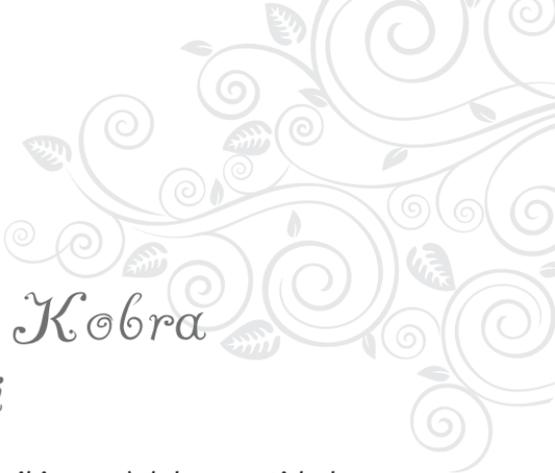
Ketika perhatian penuh dan pikiran bertugas datang bersamaan, akan muncul suatu perasaan. Jika pikiran telah siap untuk damai, ia akan terkurung dalam sebuah tempat yang penuh kedamaian, seperti seekor ayam yang kita masukkan ke dalam sebuah kandang. Ayam itu tidak dapat keluar dari kandang, tetapi ia bisa berjalan maju dan mundur di dalam kandang. Berjalan maju dan mundur bukanlah suatu masalah, selama ia berjalan maju dan mundur di dalam kandang. Perasaan akan pikiran ketika kita menggunakan perhatian penuh untuk menjaganya agar tetap damai, perasaan dalam tempat penuh kedamaian, bukanlah sesuatu yang akan membangunkan kita. Dengan kata lain, ketika ia merasa, ketika ia berpikir, biarkan ia merasa dalam kedamaian. Hal ini tidak menjadi masalah.

Seorang Anak Nakal

Ini seperti jika seorang anak nakal sedang bercanda, mengganggu kita hingga kita harus meneriaki dan memukulnya. Kita harus memahami bahwa itu semata-mata hanyalah sifat dari anak tersebut. Ketika kamu memahami hal ini, kamu akan membiarkan anak itu pergi dan bermain. Perasaan susah dan terganggumu akan menghilang karena akan berniat menerima sifat anak tersebut. Itulah seharusnya bagaimana perasaan-perasaanmu terhadap kondisi yang berubah.

Ketika kita menerima sifat alami dari segala sesuatu, kita dapat membiarkan mereka pergi, meninggalkan mereka sendiri. Pikiran kita akan dapat tenang dan damai. Hal ini berarti kita telah paham sepenuhnya. Kita memiliki pandangan yang benar. Itulah akhir dari masalah yang harus kita selesaikan.

Tinggal Bersama Seekor Kobra

Ingatlah hal ini: Semua objek pikiran, tanpa peduli apakah itu adalah hal yang kamu suka atau yang tidak kamu suka, adalah seperti kobra yang beracun. Jika mereka menyerang dan menggigitmu, kamu akan meninggal. Objek-objek pikiran seperti kobra yang memiliki racun sangatlah tangguh. Objek-objek yang kita suka mengandung banyak racun. Objek-objek yang tidak kita suka juga mengandung banyak racun. Mereka dapat menjauhkan pikiran kita dari kebebasan. Mereka dapat membuat pikiran tersesat dari prinsip-prinsip Buddha Dhamma.

Tinggalkan Kobra Itu Sendiri

Objek-objek dan suasana pikiran adalah seperti kobra beracun yang galak. Jika tidak ada sesuatu yang menghadang jalan kobra tersebut, maka ia akan merayap pergi sesuai dengan sifatnya. Meskipun ia mengandung racun, ia tidak memperlihatkannya. Ia tidak berbahaya karena kita tidak di dekatnya. Kobra itu hanya merayap pergi sesuai dengan urusan kobra itu sendiri. Ia akan terus merayap di jalannya.

Jika kamu cerdas, kamu akan meninggalkan segala hal sendiri. Kamu akan meninggalkan hal-hal baik sendirian; kamu akan meninggalkan hal-hal buruk sendirian; kamu akan meninggalkan hal-hal yang kamu suka sendirian; sama seperti kamu meninggalkan seekor ular kobra beracun sendirian. Kamu biarkan ia merayap pergi di jalannya sendiri. Ular itu merayap pergi meskipun ia membawa racun.

Sebuah Oven

Mencoba untuk melihat suatu hal dengan jelas di dalam dirimu: Itu dinamakan paccattam. Apapun objek yang di luar datang dan membuat kontak, ia akan selalu menjadi paccattam tanpa berhenti. Untuk meletakkan dalam istilah sederhana, ia seperti membakar arang atau balok kayu. Pernahkah kamu melihat sebuah oven untuk membakar arang atau balok kayu? Mereka membangun sebuah api yang besar sekitar satu meter di bagian luar mulut oven, dan oven tersebut akan menghasilkan asap dan api dengan sendirinya di bagian dalam. Lihatlah dengan cara ini. Akan terlihat jelas dengan cara ini. Ini adalah sebuah perbandingan. Jika kamu membangun ovenmu untuk membakar arang atau balok kayu dengan cara yang benar, dengan spesifikasi yang benar, kamu membangun api sebesar satu meter atau satu setengah meter di bagian luar mulut oven. Ketika asapnya mulai muncul, ia akan mengalir masuk ke dalam oven, tanpa ada yang tertinggal di luar. Panas akan masuk, mengisi bagian dalam oven, dan tidak lari keluar. Panas akan masuk dan membakar benda-benda dengan sangat cepat. Itulah caranya.

Sama halnya dengan perasaan seseorang yang berlatih: Terdapat sebuah perasaan bahwa segala sesuatu berubah menjadi pandangan benar. Mata melihat bentuk-bentuk, telinga mendengar suara-suara, hidung

mencium aroma-aroma, lidah mencicip rasa-rasa, dan semua hal itu berubah menjadi pandangan benar. Akan terdapat sebuah kontak yang menyebabkan timbulnya kebijaksanaan yang akan berlangsung terus menerus sepanjang waktu.

Mangga yang Jatuh

Gunakan ketenanganmu untuk merenungi penglihatan, suara, bebauan, rasa, sensasi sentuhan, dan buah-buah pikiran yang membuat kontak, tidak peduli apakah mereka baik atau buruk, gembira atau sedih. Hal ini sama seperti seseorang yang memanjat sebuah pohon mangga dan menggoyangkannya sehingga mangga-mangga berjatuhan ke tanah. Kita berada di bawah pohon, mengumpulkan mangga-mangga tersebut. Kita tidak mengambil mangga yang busuk. Kita hanya mengambil mangga yang bagus. Hal ini tidak membuang tenaga kita karena kita tidak memanjat pohon mangga tersebut. Kita hanya mengambil apa yang ada di atas tanah.

Laba-laba

Saya mendapatkan sebuah contoh yang bagus dari mengamati laba-laba. Seekor laba-laba membuat sebuah sarang yang seperti sebuah jaring. Dia menenun sarangnya dan membentangkannya ke berbagai tempat terbuka. Ketika itu saya duduk dan merenung. Ia menggantungkan sarangnya seperti sebuah layar film, dan ketika ia sudah selesai ia menggulung dirinya sendiri naik ke atas tepat di tengah-tengah jaring. Laba-laba itu tidak berjalan kesana kemari. Segera ketika seekor lalat atau serangga lainnya terbang ke dalam jaringnya, maka jaringnya akan bergetar. Segera ketika jaringnya bergetar, laba-laba itu akan lari keluar dari tempatnya dan menangkap serangga tersebut sebagai makanan. Ketika ia selesai, ia menggulung tubuhnya kembali ke tengah-tengah jaring sama seperti sebelumnya. Tidak masalah apapun jenis serangga yang tertangkap oleh jaringnya, seekor lebah atau apapun juga: Sepanjang jaring tersebut bergetar, laba-laba itu akan segera berlari untuk menangkapnya. Kemudian ia akan balik kembali dan berdiam, tenang di tengah-tengah jaring dimana tidak ada seorang pun yang dapat melihatnya, setiap waktu.

Melihat laba-laba yang berlaku seperti ini, saya mencapai sebuah pemahaman. Enam jangkauan indera adalah mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran. Pikiran berdiam di tengah. Mata, telinga, hidung, lidah,

dan tubuh menyebar keluar seperti sebuah jaring. Objek-objek indera seperti serangga. Segera ketika sebuah penglihatan datang ke mata, atau sebuah suara datang ke telinga, sebuah aroma ke hidung, sebuah rasa ke lidah, atau sebuah sensasi sentuhan ke tubuh, pikiran yang akan mengetahuinya. Segala sesuatu bergetar menuju ke pikiran. Hanya dengan ini saja cukup untuk menyebabkan timbulnya sebuah pemahaman.

Kita dapat hidup dengan bergelung di dalam, seperti laba-laba yang bergelung di dalam jaringnya. Kita tidak perlu pergi kemana-mana. Ketika serangga datang menuju jaring dan jaringnya bergetar menuju ke hati, kemudian segera ketika kita sadar kita keluar dan menangkap serangga tersebut. Kemudian kita kembali ke tempat semula.

Setelah mengamati laba-laba, kamu dapat menggunakan apa yang telah kamu pelajari di pikiranmu. Ini adalah hal yang sama. Jika pikiran melihat ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa-aku, ia akan menyebar keluar. Ia tidak lagi menjadi pemilik kebahagiaan, tidak lagi menjadi pemilik penderitaan, selama ia melihat jelas dengan cara ini. Ia akan mencapai titik itu. Apapun yang kamu lakukan, kamu tetap damai. Kamu tidak menginginkan hal apapun lagi. Meditasimu tidak lain tidak bukan telah mencapai kemajuan.

Ayam Liar

Saya akan memberikan kamu sebuah contoh sederhana. Ini seperti ayam-ayam liar. Kita semua tahu bahwa ayam-ayam liar itu serupa. Tidak ada hewan lainnya yang lebih bersikap hati-hati terhadap manusia. Ketika pertama kali saya datang ke hutan ini, saya memikirkan ayam-ayam liar tersebut. Saya mengamati mereka dan mempelajari berbagai hal dari mereka.

Pada awalnya hanya seekor dari mereka yang akan datang dekat saya ketika saya sedang bermeditasi jalan. Kita dia datang mendekat, saya tidak melihat ke arahnya. Apapun yang ia lakukan, saya tidak melihat ke arahnya. Saya tidak membuat gerakan apapun yang akan mengejutkannya. Setelah suatu waktu saya mencoba berhenti diam dan melihat padanya. Segera ketika mata saya tertuju padanya, ayam itu langsung lari pergi. Ketika saya berhenti melihat padanya, ia akan mulai mencakar-cakar tanah, mencari makanan seperti sebelumnya. Tetapi setiap kali saya melihat ke arahnya, dia akan lari menjauh.

Setelah suatu waktu ia mungkin menyadari betapa tenang saya sebelumnya, jadi ia menurunkan pertahanannya. Tetapi segera ketika saya melemparkan sedikit beras ke arahnya, ia lari pergi. Tetapi saya tidak peduli. Saya tetap melempar sedikit beras. Setelah suatu waktu ia akan kembali, tetapi ia tidak berani memakan

beras tersebut. Ia tidak tahu apa itu sebelumnya. Ia berpikir saya berencana membunuhnya dan memasak kari. Tetapi saya tidak peduli apakah ia memakan beras tersebut atau tidak.

Setelah suatu waktu ayam tersebut kembali mencakar-cakar di sekitar tanah itu lagi. Ia mungkin mulai memperoleh bagaimana rasa beras itu. Hari berikutnya ia datang kembali ke tempat yang sama dan memperoleh beras untuk dimakan. Ketika berasnya sudah habis, saya melemparkan sedikit beras kepadanya. Ia lari pergi lagi. Tetapi ketika saya terus melakukan hal ini berulang kali, ia hanya akan berjalan pergi sedikit jauh dan kemudian kembali lagi kesini dan memakan berasnya. Saat itulah ia mengerti.

Pada mulanya ayam tersebut melihat beras sebagai sebuah musuh karena ia tidak mengenalnya. Ia tidak melihatnya dengan jelas. Karena itu ia terus lari menjauh. Tetapi ketika ia tumbuh semakin jinak, ia datang kembali untuk melihat sesungguhnya beras itu apa. Pada saat itulah dia tahu, "Ini adalah beras. Ini bukanlah sebuah musuh. Ini tidak berbahaya." Demikianlah bagaimana ayam-ayam liar itu datang ke sini untuk memakan beras sejak hari itu hingga saat ini.

Dengan cara ini saya mengambil sebuah pelajaran dari ayam-ayam liar. Kita sama saja seperti mereka. Penglihatan, suara, bebauan, rasa, sensasi sentuhan, dan buah-buah pikiran adalah sebagai alat untuk

memberikan kita pengetahuan akan Dhamma. Mereka memberikan pelajaran kepada semua orang yang berlatih. Jika kita melihat mereka dengan jelas sesuai dengan kebenaran, kita akan melihat bahwa demikianlah sebagaimana adanya mereka. Jika kita tidak melihatnya dengan jelas, mereka akan selalu menjadi musuh kita, dan kita akan terus lari menjauh dari mereka sepanjang waktu.

Monyet

Mari saya berikan kamu sebuah contoh. Anggap kamu memiliki seekor monyet peliharaan di rumah. Ia tidak sedang duduk diam. Ia suka melompat kesana kemari dan mengambil ini dan itu –semua jenis benda. Itulah sebagaimana adanya monyet. Sekarang kamu datang ke vihara. Kami memiliki seekor monyet juga disini, dan monyet ini juga tidak mau diam. Ia melompat kesana kemari dan mengambil barang-barang sama seperti monyet di rumah, tetapi ia tidak membuatmu merasa terganggu bukan? Mengapa? Karena kamu telah mempunyai seekor monyet. Kamu tahu apa yang suka monyet lakukan. "Monyet yang ada di rumah saya juga sama seperti monyet disini di vihara. Monyetmu seperti monyetku. Mereka adalah monyet yang sama." Bahkan jika kamu hanya mengenal satu monyet, tidak peduli ke provinsi manapun kamu pergi, tidak peduli berapa banyak monyet yang kamu lihat, mereka tidak akan membuatmu merasa terganggu bukan? Itulah orang yang memahami monyet.

Jika kita memahami monyet maka kita tidak akan menjadi monyet. Jika kamu tidak memahami monyet maka segera ketika kamu melihat seekor monyet, kamu akan menjadi seekor monyet itu sendiri, bukan? Ketika kamu melihat ia mengambil ini dan itu, kamu berpikir, "Grrr!" Kamu menjadi marah dan merasa terganggu.

"Monyet sialan itu!" Itulah seseorang yang tidak memahami monyet.

Seseorang yang memahami monyet melihat bahwa monyet di rumah dan monyet di Wat Tham Saeng Phet adalah monyet yang sama, jadi mengapa mereka membuatmu merasa terganggu? Ketika kamu melihat bahwa demikian sebagaimana adanya monyet berlaku, itu sudah cukup. Kamu dapat berada dalam kedamaian. Jika monyet tersebut berlari ke sana kemari, ia hanyalah monyet yang sedang berlari. Kamu tidak menjadi seekor monyet juga. Kamu berada dalam kedamaian. Jika ia melompat ke depanmu dan ke belakangmu, kamu tidak merasa terganggu oleh monyet tersebut. Mengapa? Karena kamu memahami monyet, dan karenanya kamu tidak menjadi seekor monyet. Jika kamu tidak memahami monyet, kamu akan merasa terganggu. Ketika kamu merasa terganggu, kamu menjadi seekor monyet –paham? Inilah bagaimana segalanya berkembang menjadi ketenangan.

Ketika kita mengenali objek-objek indera, amati objek-objek tersebut: Beberapa menyenangkan, beberapa tidak, meskipun demikian terus kenapa? Itu adalah urusan mereka sendiri. Itu adalah apa yang mereka suka. Sama seperti monyet. Semua monyet adalah monyet yang sama. Kita memahami objek-objek indera. Terkadang mereka menyenangkan, terkadang tidak. Itu adalah sebagaimana adanya mereka. Kita harus mengenali mereka. Ketika kita mengenali mereka, kita

akan melepas mereka. Objek-objek indera bukanlah hal yang pasti. Mereka tidak kekal, penuh kesedihan, dan tanpa-aku. Kita tetap memandang mereka dengan cara ini. Ketika mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran menerima objek-objek yang datang masuk, kita mengenali mereka, sama seperti melihat monyet. Monyet ini sama saja seperti monyet di rumah. Maka kita akan berada pada kedamaian.

Pohon Menarik Dirinya Sendiri ke Bawah

Ketamakan dan nafsu keinginan membawa kita ke penderitaan. Tetapi jika kita merenung, renungan kita keluar dari ketamakan. Ia merenungkan ketamakan, dan ia menarik keluar ketamakan, mengguncangkannya, sehingga ketamakan itu pergi jauh atau berkurang dengan sendirinya.

Sama seperti sebuah pohon. Apakah ada seseorang yang memberitahukan kepada pohon itu apa yang harus ia lakukan? Apakah ada seseorang yang memberikan petunjuk? Kamu tidak bisa memberitahu pohon apa yang harus ia lakukan. Kamu tidak bisa membuatnya melakukan apapun. Tetapi pohon itu akan menarik bersandar keluar dan menarik dirinya ke bawah. Ketika kamu melihat segala hal dalam cara ini, itulah Dhamma.

Mengangkat Beban

Perhatian penuh dan kesadaran adalah seperti dua orang yang sedang mengangkat sebatang balok berat. Orang ketiga memperhatikan dan ketika dia melihat balok itu berat, dia datang untuk membantu. Ketika balok itu berat seperti itu, dia tidak dapat tidak membantu. Dia harus membantu. Orang yang membantu ini adalah kebijaksanaan. Ia tidak dapat tinggal diam. Ketika terdapat perhatian penuh dan kesadaran, kebijaksanaan harus masuk dan bergabung dengan mereka.

Sebotol Air, Mata Air

Sama seperti ketika memasukkan air ke dalam sebuah botol dan memberikannya kepada seseorang untuk diminum. Ketika orang tersebut selesai meminumnya, dia akan harus datang kembali dan meminta lebih –karena air itu bukanlah air di mata air. Itu adalah air di dalam sebuah botol. Tetapi jika kamu menunjukkan mata air ke orang tersebut dan memberitahukannya untuk mengambil air di sana, dia bisa duduk di sana dan terus meminum air dan tidak akan meminta air lagi padamu, karena air itu tidak akan pernah habis.

Sama seperti ketika kita melihat ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa-aku. Hal ini akan masuk ke dalam, kita menjadi benar-benar tahu, kita tahu asal mula segala hal. Pengetahuan biasa tidak akan mengetahui asal mula segala hal. Jika kita mengetahui asal mula segala hal, ia tidak akan pernah menjadi tidak berguna. Apapun yang muncul, kita mengetahuinya dengan benar –dan segala sesuatu akan bubar. Kita mengetahui dengan benar tanpa berhenti.

Air Tenang yang Mengalir

Pernahkah kamu melihat air yang mengalir? Pernahkah kamu melihat air tenang? Jika pikiranmu damai, ia akan seperti air tenang yang mengalir. Pernahkah kamu melihat air tenang yang mengalir? Tepat! Kamu hanya pernah melihat air mengalir dan air tenang. Kamu tidak pernah melihat air tenang yang mengalir. Tepat disana, tepat dimana pikiranmu tidak dapat membawamu: dimana pikiran tenang tetapi dapat mengembangkan kebijaksanaan. Ketika kamu melihat ke dalam pikiranmu, itu akan seperti air mengalir, dan tetap tenang. Ia terlihat seperti ia tenang, ia terlihat seperti ia mengalir, jadi ia disebut air tenang yang mengalir. Inilah sebagaimana adanya dia. Disitulah dimana kebijaksanaan dapat timbul.

Batang Kayu di Kanal

Sama seperti memotong sebatang kayu, melemparkannya ke dalam sebuah kanal, dan membiarkannya mengalir bersama air di dalam kanal. Jika ia tidak dimakan oleh ulat, tidak busuk, tidak terbentur, tidak tersandung tepian sini atau tepian sana, ia akan terus mengalir sepanjang kanal. Saya yakin pada akhirnya ia akan mencapai lautan.

Hal ini sama seperti kita. Jika kita berlatih sesuai dengan ajaran Sang Buddha, jika kita mengikuti jalan yang beliau ajarkan, jika kita dengan benar mengikuti arus, kita akan menghindari dua hal. Apakah dua hal itu? Dua hal ekstrim yang Buddha katakan agar perenungan jangan sampai terikat kedalamnya. Yang pertama adalah pemuasan nafsu indera. Yang kedua adalah penyiksaan diri. Ini adalah dua tepian kanal, sungai tersebut. Batang kayu yang mengalir di sungai, mengikuti arus air, adalah pikiran kita.

Gelombang Datang Menuju ke Pantai

Penderitaan dan tekanan mental adalah sesuatu yang tidak pasti. Mereka tidak kekal. Ingatlah terus hal ini dalam pikiran. Ketika kedua hal tersebut muncul, kita telah mengetahuinya sekarang dan melepaskannya. Kekuatan pikiran akan secara perlahan-lahan melihat lebih dalam dan dalam. Ketika ia tumbuh menjadi lebih tabah, ia dapat menumpas kekotoran batin dengan cepat. Seiring berlalunya waktu, apapun yang muncul di sini akan bubar di sini, seperti gelombang laut yang datang ke pantai. Segera ketika mereka mencapai pantai mereka akan segera menghilang sama sekali. Sebuah gelombang baru datang dan ia akan menghilang juga. Gelombang itu tidak dapat melewati pantai. Ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa-aku adalah pantai laut tersebut. Sedangkan objek-objek indera yang datang melalui, hanyalah berakhir sampai di sana saja bagi mereka.

Gergaji

... Tetapi ketika pikiran melihat dan mengetahui segala hal, ia tidak membawa Dhamma bersamanya. Seperti gergaji ini: Mereka akan menggunakannya untuk memotong kayu. Ketika semua kayu selesai dipotong dan segala sesuatu selesai dikerjakan, mereka meletakkan gergaji tersebut. Mereka tidak perlu untuk menggunakannya lagi. Gergaji itu adalah Dhamma. Kita harus menggunakan Dhamma untuk berlatih jalan-jalan yang membawa kita pada pencerahan. Ketika pekerjaan itu telah selesai, kita meletakkan Dhamma itu di sana. Seperti sebuah gergaji digunakan untuk memotong kayu: Mereka memotong potongan ini, memotong potongan itu. Ketika mereka semua selesai memotong, mereka meletakkan gergaji itu di sana. Ketika saat itu terjadi, gergaji haruslah menjadi gergaji; kayu haruslah menjadi kayu.

Inilah yang dinamakan mencapai titik penghentian, titik yang sangatlah penting. Itu adalah akhir dari pemotongan kayu. Kita tidak perlu memotong kayu, karena kita telah cukup memotong. Kita ambil gergaji itu dan meletakkannya di sana.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO
atau
Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : insight.vidyasena@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. Kitab Suci Udana
   Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
   Kisah – Kisah Dhammapada
3. Buku Dhamma Vibhaga
   Penggolongan Dhamma
4. Panduan Kursus DasarAjaran Buddha
   Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. Jataka
   Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. *Teori Kamma Dalam Buddhisme* Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. *Penjara Kehidupan* Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. *Salahkah Berambisi?* Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. *Empat Kebenaran Mulia* Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. *Riwayat Hidup Anathapindika* Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. *Damai Tak Tergoyahkan* Oleh Ven. Ajahn Chah
7. *Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa* Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. *Syukur Kepada Orang Tua* Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. *Segenggam Pasir* Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. *Makna Paritta* Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero

11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa** Vihara Vidyaloka (Dewa dan Manusia, Micchaditthi, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**

28. *Melihat Dhamma* Kumpulan ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. *Ucapan Benar* Oleh Willy Yandi Wijaya
30. *Kalama Sutta* Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. *Riwayat Hidup Maha Kaccana* Oleh Bhikkhu Bodhi
32. *Ajaran Buddha dan Kematian* Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. *Dhammadana Para Dhammaduta 2*
34. *Dhammaclass Masa Vassa 2*
35. *Perbuatan Benar* Oleh Willy Yandi Wijaya
36. *Hidup Bukan Hanya Penderitaan* oleh Bhikkhu Thanissaro
37. *Asal-usul Pohon Salak* & Cerita-cerita bermakna lainnya

Kami melayani pencetakan ulang (Reprint) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.
Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyasena Production
08995066277
Atau
Email : insight.vidyasena@gmail.com

* NB :

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free diatas melalui website :
  - www.Vidyasena.or.id
  - www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
  - www.samaggi-phala.or.id/download.php